

# 10月こんだてよていひょう



2019年度

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			E値キ- (kcal) たんぱく しつ(g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
1	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632 26.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ふくめに	さとう・こんにやく・じゃがいも	とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・さやいんげん	
		みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな	
		なっとう		なっとう		
		くだもの			りんご	
2	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633 22.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		すぶた	あぶら・でんぷん・じゃがいも・さとう	ぶたにく	しょうが・ほししいたけ・にんじん たけのこ・たまねぎ・ピーマン	
		はくさいスープ	はるさめ	とりにく	はくさい・にんじん・パセリ	
		くだもの			かき	
3	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 24.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		いわしのうめに	さとう・でんぷん	いわし	しそ・うめ	
		♡ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
		かきたまみそしる		とうふ・たまご・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
4	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 23.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		カレモア ☆ワールドカップ	あぶら・じゃがいも・カレールウ	とりにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん パプリカ(あか・き)	
		ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん	
7	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 21.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さんまのかばやき	あぶら・でんぷん・さとう・ごま	さんま		
		♡おひたし			こまつな・キャベツ・ホールコーン	
8	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 20.3
		ゆかりごはん	こめ・むぎ・ごま		ゆかり	
		あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご		
		きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	こんぶ・さつまあげ	だいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
		みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
9	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 26.9
		♡みそラーメン(めん)	こむぎこ			
		(しる)	あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく・やきぶた	しょうが・にんにく・にんじん・もやし ホールコーン・はねぎ	
		みしまじゃがとっと	じゃがいも・さとう・でんぷん・あぶら	さかなのすりみ(くち・たら・ふえだい・かます)	こまつな	
		からしあえ			ほうれんそう・キャベツ	
10	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602 21.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ハンバーグ	ラード・さとう	とりにく・ぶたにく・だいずたんぱく	たまねぎ・しょうが・にんにく	
		(ケチャップソース)	さとう・ごま		トマトピューレ	
		キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん・たまねぎ・こまつな	
		ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
11	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 22.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・とうもろこしこ ライむぎこ・あぶら	ししゃも		
		ごもくまめ	こんにやく・さとう	だいず・とりにく・こんぶ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
		みそしる	さといも	とうふ・みそ	だいこん・はねぎ	
		のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
15	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613 26.8
		いしかりごはん	こめ・むぎ・ごま	さけ・かつおぶしふんまつ	あおな	
		(いりたまご)	あぶら・さとう	たまご		
		がんものにつけ	さとう・あぶら・でんぷん	とうふ・ひじき	にんじん・ごぼう	
		ツナとキャベツのごまあえ	さとう・ごま	ツナ	キャベツ	
みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ・はねぎ			
16	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 24.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しょうが・ほししいたけ・にんじん・こまつな	
		ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
		わかめスープ	ごま	とりにく・わかめ	にんじん・たまねぎ・たけのこ	
		レアチーズ	さとう・でんぷん	クリームチーズ・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう・かんてん	いちごかじゅう・レモンかじゅう	

17日からは裏面をごらんください。

○お知らせ○

- ・17～18日は5年生は自然教室のため、給食がありません。
- ・17日は1年生の給食参観があります。1年生の保護者の皆様は、参観後、試食会があります。

マスクのご用意  
お願いします



ひ ち よ び	こ ん だ て め い	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 - (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
17 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624 25.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのおろしかけ	あぶら・でんぷん・さとう	さば	しょうが・だいこん	
	♡ごまあえ	さとう・ごま		にんじん・こまつな・キャベツ	
	みそしる		とうふ・みそ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
18 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 23.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	カラフルたまごやき	バター	たまご・ウィンナー・ダイスチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・ほうれんそう・ホールコーン	
	にくだんごのスープ	でんぷん・パンこ・さとう・はるさめ	とりにく・だいずこ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ だいこん・はねぎ	
<b>ふるさときょうしゅくのひ</b>					
21 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 22.4
	じゃこめし	こめ・むぎ・ごま	ちりめんじゃこ		
	えびいもコロッケ	えびいも・じゃがいも・さとう・パンこ こむぎこ・とうもろこしでんぷん・あぶら	とりにく	たまねぎ	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	くたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
23 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576 21.7
	げんまいいりパン	こむぎこ・ショートニング・さとう・げんまい	だっしふんにゅう		
	じゃがいもとウィンナーのトマト	バター・こむぎこ・じゃがいも・さとう	ベーコン・ウィンナー	にんじん・たまねぎ・ダイストマト・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
	りんごヨーグルト	さとう	ヨーグルト・かんてん	りんご	
24 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 22.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	♡とりのたつたあげ	あぶら・でんぷん	とりにく	しょうが・にんにく	
	エリンギソテー	バター		エリンギ・チンゲンサイ・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
25 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 29.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	ひじきのいために	あぶら・さとう	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
	けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぷん	とりにく・とうふ	にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	
28 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		658 22.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ごほういりハッシュドポーク	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・だっしふんにゅう・こなチーズ	しょうが・にんにく・ごぼう・たまねぎ ダイストマト・グリーンピース	
	さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・マヨネーズ・さとう	だいず・ハム	きゅうり・にんじん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
むぎいりごはん	こめ・むぎ				
とうふのチリソース	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・えび・とうふ	にんにく・しょうが・たまねぎ ほししいたけ・たけのこ・はねぎ		
パンサンスー	ごまあぶら・はるさめ・さとう	ハム	きゅうり・にんじん		
くだもの			りんご		
30 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 22.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのみじあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご	にんじんペースト	
	♡ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	こんぶのつくだに	ごま・さとう・みずあめ	こんぶ		
31 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 23.2
	ツナピラフ	バター・こめ・むぎ	ツナ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	やさいスープ		とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・こまつな	
	かぼちゃのマフィン	さとう・こめこ・あぶら・でんぷん	とうにゅう	かぼちゃ・かぼちゃペースト	

今月の給食は21回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

えびいもは、えびのからにた  
しまようと、えびのせなかの  
ように



えびいもは、  
静岡県 磐田市  
(しずおかけん いわたし)  
が

今月は2・3・4年生からのリクエストが  
多かったメニューを取り入れました。  
その中でとくにリクエストが多かった  
メニューに  
ハートマークをつけました。



ただししせいでたべていますか？



ただしもちかたができていますか？

