

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>しょくひん</small> | <あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</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>しょくひん</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・こんにゃく・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・えのきだけ・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 | こんにゃく・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 | | | |
| | カラフルたまご焼き | 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・だいすこ | たまねぎ・にんじん・ほししいたけ だいこん・はねぎ | |
| ふるさときょうしゅくのひ | | | | | |
| 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 | だいす・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 | |
| | さつまいもとだいすのサラダ | さつまいも・マヨネーズ・さとう | だいす・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。



ただししいせいでたべていますか?



ただしいもちかたができていますか?

