

10月こんだてよていひょう



令和2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			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 <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	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 22.6	
		さつまいもごはん <small>☆十五夜</small>	さつまいも・こめ・むぎ・ごま				
		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
		とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ			ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ
2	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 22.6	
		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・でんぷん				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
5	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576 20.4	
		なめし	こめ・むぎ・さとう・ごま	かつおぶしふんまつ			あおな
		あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご			
		きりほしだいこんのもの	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
6	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 25.4	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも	ぶたにく			にんじん・たまねぎ・グリーンピース
		みそしる		みそ			たまねぎ・はくさい・しめじ・はねぎ
		なっとう		なっとう			
		くだもの					りんご
7	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 25.9	
		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・たまねぎ ホールコーン・はねぎ
		みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ でんぷん・あぶら	ぶたにく・だいずふんまつ			たまねぎ
		からしあえ					ほうれんそう・キャベツ
8	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		667 23.2	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ごぼ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 ダイズトマト・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
9	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 22.8	
		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・コーンフラワー・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	わかめ・みそ			だいこん・はねぎ
		のりふりかけ	ごま・さとう	のり			
12	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645 21.3	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		あげだしとうふのにくみそかけ	でんぷん・あぶら・さとう・ごま	とうふ・だいずたんぱく・ゼラチン・ぶたにく・みそ			たまねぎ・はねぎ
		おひたし		ちりめんじゃこ			ほうれんそう・キャベツ
		みそしる	さつまいも	みそ			たまねぎ・はねぎ
13	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 24.6	
		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
		あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・さつまあげ			にんじん・こまつな
		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
		ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん			ブルーベリー
14	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 22.2	
		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
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			

15日からは裏面をごらんください。

〇お知らせ〇

・5年生は、15～16日が自然教室、19日が社会科見学のため、給食がありません。

マスクのご用意
お願いします



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			I栄養 (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>	
15 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 23.5
		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	
		にくだんごスープ	でんぷん・パンこ・さとう・はるさめ	とりにく・だいずたんぱく	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						
16 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 25.7
		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	
19 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 23.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とうふのチリソース	あぶら・でんぷん・さとう・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	はるさめ・ごまあぶら・さとう	ハム	きゅうり・にんじん	
		くだもの			りんご	
20 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 27.1
		ソフトフランス	こむぎこ・さとう・あぶら	だっしふんにゅう・はっこうにゅうせいひん		
		とりにくのクリームに	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ベーコン・とりにく・だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ホールコーン マッシュルーム・パセリ	
		グリーンサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり	
		みかんゼリー	みずあめ・さとう		みかんかじゅう	
21 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 21.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さんまのかばやき	あぶら・さとう・ごま・でんぷん	さんま		
		おひたし			こまつな・キャベツ・ホールコーン	
		きのこのみそしる		とうふ・みそ	たまねぎ・しめじ・えのきたけ・はねぎ	
22 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585 25.7
		ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	
		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(すけそうたら)	こまつな	
		はくさいとほたてのいためもの	あぶら・でんぷん	ほたて	たけのこ・にんじん・ほししいたけ・はくさい	
		にらたまスープ	でんぷん	たまご	たまねぎ・にら	
		ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	
23 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 25.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		トンクドワフ	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	
		ちゅうかさサラダ	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・にら	
		かこうごさかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
26 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 22.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		すぶた	あぶら・じゃがいも・でんぷん・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	にんじん・はくさい・パセリ	
		くだもの			かき 	
27 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 27.9
		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	ひじき・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
		けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・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	
		くだもの			みかん	
28 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576 21.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ちくわのもみじあげ	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	
		ぐたくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
		こんぶのつくだに	ごま・さとう・みずあめ	こんぶ		
29 木		ぎゅうにゅう <small>☆十三夜</small>		ぎゅうにゅう		612 25.8
		くりおこわ	こめ・もちごめ・さとう・くり	とりにく	ほししいたけ	
		ぶたにくとしろはなまめのにこみ	あぶら	ぶたにく・しろはなまめ	たまねぎ・トマト・にんにく・さやいんげん	
		すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・えのきたけ・こまつな	
		おつきみだんご	もちごめ・でんぷん・こんにゃくこ・さとう			
30 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578 22.5
		ツナピラフ	こめ・むぎ・バター	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	キャベツ・にんじん・こまつな	
		かぼちゃのマフィン	さとう・こめこ・あぶら	とうにゅう	かぼちゃ・かぼちゃペースト	

今月の給食は22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。