

# 10月こんだてよていひょう













令和4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人 1日 (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>からだ</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>からだがろうしととの</small>	
3 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653 21.0
		ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく	にんじん・ほししいたけ	
		ツナコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ・こめこ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ	
		マカロニサラダ	マカロニ・マヨネーズ	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん	
		すましじる		かまぼこ	たまねぎ・にんじん・だいこん・はねぎ	
4 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585 23.9
		ビビンバ(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		ビビンバ(にくみそ)	こんにゃく・さとう・でんぷん	ぶたにく・みそ	にんにく	
		ビビンバ(きんしたまご)	さとう・あぶら	たまご		
		ビビンバ(ナムル)	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ	
		わかめスープ		とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき	
5 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 22.3
		ソフトめん	こむぎこ			
		カレーソース	じゃがいも・カレールウ・さとう・あぶら	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・パセリ	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
6 木		くだもの			きっかみかん	610 27.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ちゅうかどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		ちゅうかどん(く)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・キャベツ・たけのこ ほししいたけ・さやいんげん	
		うすらのたまご		うすらのたまご		
7 金		とうふとチンゲンサイのスープ	あぶら・でんぷん	ベーコン・とうふ・かまぼこ	たまねぎ・チンゲンサイ	600 20.0
		ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		チキンライス	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム	
		ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ウインナー・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
11 火		やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	605 25.0
		いちごミルクデザート	さとう	にゅうせいひん・れんにゅう	いちごかじゅう	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
12 水		なまあげのごもくに	さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	しょうが・ほししいたけ・にんじん・コーン さやいんげん	600 20.5
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
		くだもの			りんご	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
13 木		さんまのかぼすレモンに	さとう・でんぷん	さんま	かぼすかじゅう・レモンペースト・レモンかじゅう	600 25.0
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
		みそしる	さといも	わかめ・みそ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
		くだもの			きっかみかん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
14 金		ぶたにくのソースいため	さとう・ごま・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	580 22.2
		こふきいも	じゃがいも	あおのり		
		はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん・はくさい・ほうれんそう	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
15 土		ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		660 20.0
		きりほしだいこんとぶたにくのいためもの		ぶたにく	きりほしだいこん・キャベツ・にんじん	
		くだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
15 土		カレーごはん	こめ・むぎ			660 20.0
		カレーライス	じゃがいも・あぶら・カレールウ	ぶたにく・こなチーズ・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
		ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは	
		フルーツカクテル	さとう		ももかん・パインかん・みかんかん	

18日からは裏面をごらんください。

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> おもに体をつくるのもとになる食品 <small>からだをつくる</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるのもとになる食品 <small>からだのちょうしをととの</small>	
<b>あ る さ と き ゅう し ょ く の ひ</b>						
18 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 27.0
		こまつなぶたどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		こまつなぶたどん(ぐ)	こんにゃく・さとう・でんぷん	ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ たけのこ・こまつな	
		みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
		おこのみまめ	げんまい・あぶら・でんぷん・さとう	いんげんまめ・きなこ		
19 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		659 24.3
		リンゴチップいりロールパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう	りんご	
		ポークビーンズ	バター・こむぎこ・じゃがいも	いんげんまめ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・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・コーン	
		みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう	
20 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 26.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのカレーチーズ焼き		さば・こなチーズ		
		こまつなのソテー			こまつな・キャベツ・コーン	
		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	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
21 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 22.1
		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	
		がんものにつけ	さとう・あぶら	だいず・ひじき	にんじん・ごぼう	
		おひたし		かつおけずりぶし	こまつな・キャベツ・コーン	
		みそしる	さつまいも	わかめ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
24 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585 26.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		みそおでん	さといも・さとう・こんにゃく	こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
		みそおでん(みそだれ)	さとう・でんぷん	みそ		
		うすらのたまご		うすらのたまご		
		ツナサラダ	さとう・あぶら	まぐろみずに	キャベツ・きゅうり・コーン	
25 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 20.5
		ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく	こまつな	
		はるまき	はるさめ・さとう・あぶら・ごまあぶら・こむぎこ・とうもろこしこ・でんぷん	ぶたにく・だいずふんまつ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・にんにく・ほししいたけ	
		エリンギソテー	あぶら		エリンギ・キャベツ・チンゲンサイ	
		ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	ほししいたけ・コーン・たまねぎ・はねぎ	
26 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 25.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなのマヨネーズ焼き	マヨネーズ・パンこ	さわら	パセリ	
		こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
27 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 24.0
		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・あぶら	ししゃも		
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
		かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・えのき・はねぎ	
28 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 22.1
		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 トマト・グリーンピース	
		ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
31 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 19.0
		コーンピラフ	こめ・むぎ・あぶら		たまねぎ・にんじん・コーン	
		グリーンサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
		パンプキンシチュー	バター・こむぎこ	ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ	
		さとう		ももかん		

今月の給食は20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。

☆お知らせ☆

- ・27日 1年生は校外学習のため給食がありません。

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのよい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気をつけて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

