



# 10月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	おやつ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (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		
1	火		むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチどん もすくのちゅうかスープ	こめ むぎ はるさめ ごま油 かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく もすく たまご	はくさいキムチ いら キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ はねぎ	518 2.0	
2	水		むぎごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ ひじきのマリネ	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ ごめ油 トマトケチャップ トマトピューレ ごめ油	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひじき ポークハム	たまねぎ にんじん グリンピース にんじん キャベツ きゅうり コーン	631 1.4	
3	木		むぎごはん ぎゅうにゅう ふくめに みそしる のりふりかけ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく やしふ ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ わかめ みそ のり	たけのこ にんじん いんげん たまねぎ こまつな	516 1.9	
4	金		☆ 明日はラグビーワールドカップのサモア戦 ☆ それにちなんで、サモアで食べられているスープ仕立てのカレーにしてみました。					
			カレーごはん ぎゅうにゅう カレモア サモアのスープカレー	こめ むぎ カレーこ ごめ油 じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく たまねぎ あかピーマン にんじん	619 2.3	
			ビーンズサラダ	ごま油 さとう	だいず	キャベツ えだまめ きゅうり にんじん ホールコーン		
7	月		むぎごはん ぎゅうにゅう やきにく みそしる	こめ むぎ ごめ油 ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ももの缶詰 しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん ピーマン こまつな	553 1.9	
8	火		むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ごまあえ ぐたくさんじる	こめ むぎ こむぎこ ごめ油 ごま さとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのり とうふ あぶらあげ みそ	こまつな もやし にんじん ごぼう たいこん はねぎ	576 1.9	
9	水		コッパン ぎゅうにゅう チリドッグ つけあわせ やさいソテー コーンスープ ピーチゼリー	こむぎこ ショートニング さとう ごめ油 トマトケチャップ チリソース ごめ油 バター こむぎこ ゼリーのもと あかワイン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう フランクフルト だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ごなチーズ	ふるね にんにく ねぶかねぎ たまねぎ にんじん もやし ピーマン ほうれんそう たまねぎ ホールコーン クリームコーン ももの缶詰	708 3.6	
10	木		むぎごはん ぎゅうにゅう スタミナレバーの オーロラソースあえ おひたし しめじスープ くだもの	こめ むぎ トマトケチャップ トマトピューレ ちゅうのうソース マヨネーズ 油	ぎゅうにゅう とりにく	ふるね にんにく たまねぎ こまつな もやし ホールコーン にんじん たまねぎ しめじ パセリ みかん	689 2.2	
11	金		むぎごはん ぎゅうにゅう サンマかぼすしモン煮 ごまあえ みそしる	こめ むぎ さとう さつまいもでんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ とうふ わかめ みそ	かぼすかじゅう レモンかじゅう レモンペースト ほうれんそう もやし はねぎ	591 2.0	
14	月		☆ 体育の日 ☆					
15	火		むぎごはん ぎゅうにゅう オムレツの やさいあんかけ スイートポテトサラダ	こめ むぎ かたくりこ さとう 大豆油 さとう かたくりこ さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう ぶたにく ポークハム	たまねぎ にんじん ピーマン にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん	607 1.8	

16日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	イラスト	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (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	
16	水		ソフトめん	こむぎこ			604 3.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			カレーソース	こめ油 ジャがいも トマトケチャップ	ぶたにく	にんじん たまねぎ はねぎ	
			みしまじゃがとっと	ちゅうのうソース カレールウ	だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが にんにく	
			しめじソテー	じゃがいも(三島市産) さとう	ぐち、たらなどのすりみ	こまつな(三島市産)	
			かこうこざかな	かたくりこ こめ油		しめじ チンゲンサイ	
17	木		むぎごはん	こめ むぎ			604 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			あじのわふうピザやき	バター トマトケチャップ さとう	あじ チーズ みそ	ふるね たまねぎ しめじ	
			キャベツのソテー	こめ油		にんじん キャベツ もやし	
			さつまいものシチュー	バター こむぎこ しろはなまめ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	
18	金		☆ 1、2年生校外学習です ☆ お弁当の用意をお願いします！				621 2.3
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりにくのプレセ-	バター 生クリーム トマトケチャップ	とりにく	にんにく たまねぎ しめじ パセリ	
			こふきいも	ウスターソース さとう こむぎこ			
やさいスープ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ にんじん はねぎ たまねぎ				
19	土		☆ みしまおうちごはんの日 ☆ みんなで食事をし、わいわい楽しく過ごしましょう！				
21	月		むぎごはん	こめ むぎ			534 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			おやこどん	さとう	とりにく たまご なんと	ほししいたけ にんじん たまねぎ	
			みそしる		とうふ みそ	しめじ はねぎ	
22	火		☆ 即位礼正殿の儀 ☆				
23	水		☆ ふるさと給食の日 ☆ 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地域の食文化や伝統料理に親しむ日です！				592 2.9
			ツナピラフ	こめ むぎ バター	まぐろ油漬	にんじん たまねぎ グリンピース	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまコロッケ	さとう ジャがいも パンこ こめ油	ぶたにく	たまねぎ	
			むしキャベツ			キャベツ	
			別付け こまソース	ソース トマトケチャップ こま さとう			
とうふとだいこんのスープ	こめ油	とうふ	だいこん たまねぎ しめじ パセリ				
☆ 6年生 修学旅行 ☆ 24(木)、25(金)の二日間です							
24	木		ひじきごはん	こめ むぎ	ひじき とりにく	にんじん いんげん	539 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ みそ		
			しめじソテー	バター		しめじ チンゲンサイ	
			みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう	
25	金		むぎごはん	こめ むぎ			517 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			がんものにつけ	さとう	がんもどき		
			おひたし			こまつな もやし ホールコーン	
かきたまみそしる	じゃがいも	とうふ たまご みそ わかめ	はねぎ				
28	月		むぎごはん	こめ むぎ			531 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			だいこんのそぼろに	さといも かたくりこ	とりにく	いんげん だいこん	
			かきたまみそしる		とうふ たまご みそ わかめ		
			ちりめんつくだに	さとう	こざかな	しょうが	
29	火		むぎごはん	こめ むぎ			660 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりにくのてりに	さとう	とりにく	しょうが	
			うのはないりに	さとう	おから あぶらあげ	ほししいたけ にんじん はねぎ	
			みそしる		とうふ みそ	こまつな たまねぎ	
くだもの			みかん				
30	水		むぎごはん	こめ むぎ			567 1.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			なまあげのごもくに	こめ油 さとう かたくりこ	ぶたにく だいす なまあげ みそ	ふるね にんじん たまねぎ チンゲンサイ	
ぐたくさんみそしる	さといも こんにゃく	みそ	だいこん にんじん こまつな				
31	木		むぎごはん	こめ むぎ			570 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ししゃもフライ	こむぎこ パンこ こめ油	ししゃも		
			きんぴら	こめ油 しらたき さとう こま	さつまあげ	ごぼう にんじん いんげん	
			みそしる		とうふ わかめ みそ	しめじ だいこん こまつな	

・ 今月の給食は21回の予定です！