














# 10月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	よ う び	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	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチどん もず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 もずく たまご	はくさいキムチ にら キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ はねぎ	527 1.7
2	火	ツナピラフ ぎゅうにゅう ビーンズサラダ ポテトスープ	こめ むぎ バター さとう ごま油 じゃがいも	まぐろ ぎゅうにゅう だいず ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース えだまめ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ にんじん パセリ	563 2.7
3	水	むぎごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふの やさいあんかけ かきたまみそしる こんぶつくだに	こめ むぎ かたくりこ あぶら こめ油 かたくりこ さとう かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ だいずたんぱく かまぼこ たまご みそ わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ だいこん こまつな	533 2.2
4	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき くきわかめのきんぴら みそしる	こめ むぎ ごま油 さとう ごま ごま油 さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ あぶらあげ みそ	にら にんじん いんげん こまつな	574 2.3
5	金	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレーライス グレイズサラダ	こめ むぎ こめ油 じゃがいも カレールー げんまい アーモンド ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だししんにゅう こなチーズ ハム ちりめんじゃこ	ふるね にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ホールコーン キャベツ きゅうり	642 3.1
8	月	☆ 体育の日 ☆				
9	火	むぎごはん ぎゅうにゅう きゃべついりつくね こまつなソテー みそしる ブルーベリーゼリー	こめ むぎ 豚脂 かたくりこ ごま油 さとう	ぎゅうにゅう とりにく だっしんにゅう かんでん	キャベツ ふるね たけのこ こまつな たまねぎ にんじん はねぎ ブルーベリー(かにかくしゅう)	534 1.9
10	水	こくとういりパン ぎゅうにゅう ラザニア いそペポテ やさいスープ	こめ むぎ こめ油 わんだんのかわ さとう トマトケチャップ ちゅうのうソース じゃがいも こめ油	だっしんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ あおのり ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく しめじ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	660 2.8
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどん みそしる ピーチゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリーのもと	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ	ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな もも(かんづめ)	635 2.1
12	金	カレーごはん ぎゅうにゅう ドライカレー グリーンサラダ くだもの	こめ むぎ カレーこ こめ油 トマトケチャップ ちゅうのうソース こめ油 さとう	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにゅう ぶたにく だっしんにゅう こなチーズ ダイスチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン レタス キャベツ きゅうり ほしぶどう りんご	649 2.4
15	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ピビンパ わかめスープ	こめ むぎ こめ油 ごま油 さとう ごま トウパンジャン こめ油	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ わかめ	にんにく こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しめじ はだいこん	598 2.1
16	火	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりに うのはないりに みそしる くだもの	こめ むぎ さとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ おから とうふ みそ	しょうが ほししいたけ にんじん はねぎ たまねぎ こまつな みかん	670 2.3

17日からは、裏面をみてください。

ひ	よ う び	こ ん ご う	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) 食糧相当量 (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	
17	水		むぎごはん ぎゅうにゅう たらのまめみそやき こふさいも しめじスープ	こめ むぎ さとう ごま油 トウバンジャン じゃがいも こめ油 ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう たら だいず わかめ	はねぎ たまねぎ しめじ こまつな	529 2.3
18	木		☆ 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、地元の食文化や伝統料理に頼りむ日です！ ちゅうかさいはん ぎゅうにゅう みしまコロッケ むしキャベツ 別付け ごまソース とうふとだいごんのスープ	こめ むぎ ごま油 さとう さとう じゃがいも パンこ こめ油 ソース トマトケチャップ ごま さとう こめ油	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こまつな たまねぎ キャベツ だいごん たまねぎ しめじ はねぎ	584 2.5
19	金		☆ 三島市民家族団らんの日 ☆ 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！ むぎごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき こまつなめにびたし みそしる	こめ むぎ マヨネーズ パンこ さとう じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう さけ みそ	こまつな パセリ にんじん しめじ たまねぎ はねぎ	557 2.3
22	月		むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかさサラダ くだもの	こめ むぎ さとう マーボードウフのもと かたくりこ はるさめ ごま油 さとう ごま	ぶたにく だいず とうふ とりこ だいず とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ だけのこ はねぎ きゅうり キャベツ にんじん りんご	611 1.8
23	火		わかめごはん ぎゅうにゅう まめじゃが みそしる ブルーヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう さとう	わかめ ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく わかめ みそ ヨーグルト	たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん はねぎ ブルー	626 2.7
24	水		むぎごはん ぎゅうにゅう さんまかぼすレモンに ごまあえ みそしる	こめ むぎ さとう さつまいもでんぷん さとう ごま じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう さんま 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 こまつな キャベツ たまねぎ しめじ はねぎ	594 1.9
25	木		☆ 6年生 修学旅行 ☆ ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソース ポークパオズ こまつなめにびたし	こむぎこ こめ油 じゃがいも トマトケチャップ ちゅうのうソース カレールウ こむぎこ ごま油 コーンスターチ パンこ さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず だっしふんにゅう こなチーズ ぶたにく	にんじん たまねぎ パセリ ふるね にんにく キャベツ たまねぎ だけのこ ほししいたけ こまつな にんじん しめじ	635 3.3
26	金		☆ 6年生 修学旅行 ☆ むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのもみじあげ きりぼしだいごんとぶたにくのいためもの みそしる	こめ むぎ こむぎこ こめ油 こめ油 ちゅうのうソース ウスターソース さといも	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず ちくわ たまご こんぶ ぶたにく さつまあげ だいず わかめ あぶらあげ みそ	にんじんペースト だいごん にんじん キャベツ もやし たまねぎ はねぎ	626 2.2
29	月		むぎごはん ぎゅうにゅう だいごんのそばろに かきたまみそしる ちりめんつくだに	こめ むぎ さとう さといも かたくりこ さとう	ぶたにく とりこ たまご とうふ わかめ こざかな	だいごん にんじん いんげん はねぎ しょうが	536 2.3
30	火		むぎごはん ぎゅうにゅう やししゃも きりぼしだいごんのにも けんちんじる	こめ むぎ こめ油 しらたき さとう こんにゃく さつまいも かたくりこ	わかめ やししゃも あぶらあげ だいず こんぶ とりこ とうふ	だいごん にんじん ほししいたけ いんげん ごぼう だいごん にんじん はねぎ	569 1.9
31	水		むぎごはん ぎゅうにゅう みそおでん 別付け うすらのたまご ツナのあえもの くだもの	こめ むぎ こんにゃく さといも こむぎこ	ぶたにく こんぶ ちくわ さつまあげ たまご	だいごん みかん	578 2.0

・ 今月の給食は22回の予定です！