



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 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 ショートニング さとう 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 | だししんにゅう 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 ぎゅうにく ぶたにく だししんにゅう 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 | コ ロ ク ハ | 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 | ぎゅうにゅう さけ みそ | はせり こまつな 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 | ぎゅうにゅう とりにく 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 | ぎゅうにゅう さんま | 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 はせり 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 さといも | ぎゅうにゅう 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 | ぎゅうにゅう とりにく 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 | ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ だいず こんぶ とりにく 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 | ぎゅうにゅう 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！