



10月こんだてよていひょう

長伏小学校

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	
1	金		むぎごはん	こめ むぎ			581 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			チンジャオロース	こめ油 ジャがいも さとう ごま油 かたくりこ	ふたにく	しょうが にんにく たけのこ ピーマン	
			わかめスープ	ごま	ベーコン かまぼこ わかめ	たまねぎ しめじ	
4	月		むぎごはん	こめ むぎ			603 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			おやくに	さとう	とりにく たまご なた	ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース	
			みそしる		わかめ みそ あぶらあげ	たまねぎ かぼちゃ はねぎ	
5	火		ツナピラフ	こめ むぎ バター	まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ ホールコーン	604 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さつまいもとだいすのサラダ	さつまいも マヨネーズ	だいす	きゅうり にんじん	
			トマトとたまごのスープ	かたくりこ	とりにく たまご	たまねぎ えのきだけ トマト	
6	水		コッパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう		597 3.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポテトミートサンド	こめ油 ジャがいも	ふたにく ぎゅうにく こなチーズ	にんじん たまねぎ パセリ	
			コーンスープ	ホワイトルウ	ぎゅうにゅう こなチーズ	ほうれんそう たまねぎ ホールコーン クリームコーン	
7	木		むぎごはん	こめ むぎ			554 2.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さけのしおこうじやき		さけ		
			きりほしだいこんとふたにくのいためもの	こめ油	ふたにく さつまあげ	キャベツ にんじん ほしだいこん	
8	金		じゃこめし	こめ むぎ ごま	ちりめんじゃこ		564 2.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			オムレツ	かたくりこ さとう だいす油	たまご ぎゅうにく ふたにく	たまねぎ にんじん	
			やさいあんかけ	さとう かたくりこ		ピーマン にんじん たまねぎ しめじ	
11	月		にくだんこのスープ	パンこ かたくりこ さとう はるさめ	とりにく だいす	にんじん だいこん ほししいたけ はねぎ	607 2.0
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			くろはんぺんのおちゃフライ	こめ油 かたくりこ さとう こむぎこ パンこ	さば いわし たら	せん茶	
12	火		キャベツのにびたし	さとう	あぶらあげ	キャベツ にんじん	675 2.3
			みそしる	さつまいも	みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
13	水		こまつなぶたどん	こんにゃく こめ油 さとう かたくりこ かき油	ふたにく	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ こまつな	702 3.0
			すましじる		なるとまき とうふ	えのきだけ はねぎ	
			粟内産みかんのタルト	こむぎこ マーガリン さとう みずあめ こめこ	ぎゅうにゅう たまご れんにゅう	みかん果汁	
			ソフトめん	こむぎこ	ぎゅうにゅう		
14	木		カレーソース	こめ油 ジャがいも カレールウ	ふたにく ぎゅうにく だっしふんにゅう こなチーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく パセリ	603 1.8
			キャベツとコーンのサラダ	こめ油 さとう	チーズ	キャベツ きゅうり ホールコーン	
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
14	木		はるまき	はるさめ こむぎこ ごま油 だいす油 こめ油 さとう みずあめ かたくりこ	ふたにく だいす	キャベツ たまねぎ にんじん いら たけのこ にんにく ほししいたけ	603 1.8
			ちくわとやさいのいためもの	こめ油 ごま油 はるさめ	ハム ちくわ	にんじん いら キャベツ	
			とうふとこまつなのスープ	かたくりこ	とりにく とうふ	しめじ こまつな	

・15日からは、裏面をみてください。
 ・献立は変更になる可能性があります。



ひ	ようび	おもち	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	
15	金		むぎごはん	こめ むぎ			554 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			がんものにつけ	さとう なたね油 かたくりこ	だいず ひじき	にんじん ごぼう	
			くきわかめのきんぴら	ごま油 さとう ごま	くきわかめ さつまあげ	にんじん いんげん	
			ぐだくさんじる	さといも こんにゃく	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん こまつな	
18	月		むぎごはん	こめ むぎ			595 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さんまのみぞれに	さとう かたくりこ	さんま	だいこん	
			こまつなソテー	こめ油		こまつな キャベツ しめじ ホールコーン	
			とんじる	さといも こんにゃく	ぶたにく みそ とうふ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	
19	火		むぎごはん	こめ むぎ			636 2.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ハヤシライス	こめ油 じゃがいも ハヤシルウ	ぎゅうにく こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ	
			ツナのおえもの	さとう	まぐろみずに	にんじん トマト缶詰 グリンピース	
			ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	きゅうり キャベツ ホールコーン ブルーベリー	
20	水		シシジューシー (ぶたにくとこんぶのたきこみごはん)	こめ むぎ こめ油 さとう	ぶたにく こんぶ		570 2.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			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	
			たまごスープ	かたくりこ	とりにく たまご	たまねぎ しめじ パセリ	
21	木		☆ ふるさと給食の日 ☆ 地場産物を活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！				593 1.6
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまコロッケ	さとう じゃがいも パンこ こめ油	ぶたにく	たまねぎ	
			ひじきのいために	さとう こめ油	だいず ひじき あぶらあげ	にんじん いんげん	
			けんちんじる	さといも こんにゃく かたくりこ	とりにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
22	金		むぎごはん	こめ むぎ			587 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とうふのごもくに	こめ油 さとう かたくりこ	ぶたにく とうふ みそ	しょうが ほししいたけ にんじん ホールコーン えだまめ	
			ワンタンスープ	ごま油 ワンタンのかわ	ベーコン わかめ	にんじん はくさい はねぎ	
25	月		カレーごはん	こめ むぎ カレーこ			692 2.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ドライカレー	こめ油 カレールウ	ぶたにく とりにく だいず こなチーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	
			フレンチサラダ	こめ油 さとう	ハム	レタス キャベツ きゅうり ホールコーン	
			ソフトクリームヨーグルト	れんにゅう さとう	だっしふんにゅう		
26	火		むぎごはん	こめ むぎ			622 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			いもトリオのそぼろに	こめ油 じゃがいも さといも さとう かたくりこ さつまいも	ぶたにく だいず	しょうが たまねぎ にんじん いんげん	
			かきたまみそしる		わかめ みそ とうふ たまご	えのきだけ はねぎ	
			こんにゃくのつくだに	さとう ごま	こんにゃく		
27	水		むぎごはん	こめ むぎ			574 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのこうみやき	さとう ごま ごま油	さば	しょうが にんにく	
			にびたし		かつおぶし	はくさい こまつな	
			みそしる		あぶらあげ とうふ みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	
28	木		☆ 6年生 修学旅行 ☆				606 1.8
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			スクランブルエッグ	さとう こめ油 じゃがいも	たまご ベーコン	たまねぎ グリンピース	
			エリンギととりにくのいためもの	ごま油 かたくりこ	とりにく	しょうが エリンギ こまつな	
			おさかなだんごのスープ	はるさめ じゃがいも かたくりこ さとう	たら だいず とうにゅう	ほししいたけ にんじん たまねぎ はねぎ	
29	金		☆ 6年生 修学旅行 ☆				656 2.1
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりにくののてりやき		とりにく	しょうが	
			やさしいソテー	バター		キャベツ ほうれんそう ホールコーン	
			パンプキンシチュー	ホホワイトルウ	ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	

・ 今月の給食は21回の予定です。