



# 10月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しめし	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	木		☆ 5年生 自然教室 ☆ おべんとうの用意をお願いします					
			とりごぼうピラフ	こめ むぎ パター	とりにく だいす	たまねぎ ごぼう にんじん グリンピース	560 2.7	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			オムレツ	かたくりこ さとう しょうぶ油	たまご きゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん		
			いそベポテト	じゃがいも	あおのり			
やさいスープ			キャベツ たまねぎ しめじ にんじん パセリ					
2	金		むぎごはん	こめ むぎ			560 2.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ぶたにくとだいすのみそに	じゃがいも さとう こめ油	ぶたにく だいす みそ	だいこん こんにゃく ごぼう いんげん にんじん しょうが		
			かきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	しめじ ねぶかねぎ		
5	月		むぎごはん	こめ むぎ			645 2.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ハヤシライス	じゃがいも ケチャップ こむぎこ ソース パター こめ油	ぎゅうにく チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ トマト にんじん グリンピース しょうが にんにく		
			ビーンズサラダ	さとう こま油	だいす	キャベツ きゅうり えだまめ ホールコーン にんじん		
6	火		むぎごはん	こめ むぎ			587 2.3	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さかなのからしマヨネーズやき	マヨネーズ パンこ	さけ			
			きりぼしだいこんのもの	さとう こめ油	あぶらあげ	しらたき いんげん にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ		
			すましじる		とうふ やきふ	ほうれんそう しめじ にんじん		
7	水		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		602 2.5	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ポテトミートサンド	じゃがいも ケチャップ こめ油	だいす きゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ		
			コーンスープ	こむぎこ パター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ ホールコーン クリームコーン ほうれんそう		
8	木		わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		613 2.7	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			みしまコロッケ	じゃがいも パンこ こめ油 さとう	ぶたにく	たまねぎ		
			エリンギととりにくのいためもの	こま かたくりこ こま油	とりにく	こまつな エリンギ しょうが		
			みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ		
9	金		むぎごはん	こめ むぎ			570 1.4	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とりのこみやき		とりにく	しょうが にんにく		
			やさいソテー	バター		キャベツ こまつな ホールコーン		
ミネストローネスープ	じゃがいも マカロニ	ベーコン	たまねぎ トマト セロリ パセリ					
12	月		むぎごはん	こめ むぎ			631 1.9	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			チンジャオロース	じゃがいも こめ油 さとう かたくりこ こま油	ぶたにく	ピーマン たけのこ しょうが にんにく		
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	とうふ たまご ベーコン	クリームコーン ホールコーン しめじ はねぎ さくらげ		
13	火		県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県漁業協同組合よりあじを無償でいただきました。					631 1.7
			むぎごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			あじのフライ	パンこ こむぎこ こめ油	あじ			
			ごまソース	ソース こま ケチャップ さとう				
			ゆでキャベツ			キャベツ		
けんちんじる	じゃがいも かたくりこ	とうふ とりにく	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん はねぎ					
14	水		ひらうどん	こむぎこ			562 2.9	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			きつねうどん	かたくりこ	あぶらあげ なると	たまねぎ しめじ にんじん はねぎ ほししいたけ		
			しらすいりしゅうまい	豚脂 こむぎこ さとう	たらのすりみ しらす	たまねぎ しょうが		
			ツナいりごまあえ	こま さとう	まぐろ	こまつな キャベツ にんじん		
15	木		むぎごはん	こめ むぎ			641 2.5	
			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	たまねぎ にんじん グリンピース ほししいたけ		
			みそしる		とうふ わかめ あぶらあげ みそ	はねぎ		
			フルーツゼリー	さとう		かんづめのパイン・みかん		

16日からは、裏面を見てください。

ひ	よ	び	お	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
				こ	あ	み	
こんだてめい				<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	食塩相当量 (g)
				おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
16	金		むぎごはん	こめ むぎ			682 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ごぼういりハッシュドポーク	ケチャップ こむぎこ パター ソース さとう	ぶたにく チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ ごぼう トマト グリンピース しょうが にんにく	
			さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも マヨネーズ	だいず ハム	きゅうり にんじん	
19	月		★ みしまおうちごはんの日 ★ 家族みんなで食卓を囲んで食事をたのしみましょう！				561 1.9
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			きびなごフライ	こめ油 パンこ こま こむぎこ	きびなご		
			きりほしだいこんとぶたにくの いためもの	ソース こめ油	ぶたにく さつまあげ	キャベツ ピーマン にんじん きりほしだいこん	
			とうふとこまつなのスープ	かたくりこ	とうふ ベーコン	こまつな	
やさいふりかけ	さとう	かつお	あおな しそ かぼちゃ にんじん				
20	火		むぎごはん	こめ むぎ			541 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			だいこんのそぼろに かきたまみそしる	さといも さとう かたくりこ	とりにく	だいこん にんじん いんげん	
			のりふりかけ	さとう	とうり たまご わかめ みそ	しめじ はねぎ	
21	水		むぎごはん	こめ むぎ			629 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			チリコンカン	じゃがいも ケチャップ ソース かたくりこ さとう こめ油	とりにく だいず きんときまめ しらはなまめ	たまねぎ トマト トマトピューレ にんじん にんにく	
			ツナのあえもの わなしのゼリー	さとう さとう	まぐろ	キャベツ ホールコーン きゅうり わなしピューレ	
22	木		さつまいもごはん	こめ さつまいも むぎ こま			590 2.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さんまのみぞれに きりこんぶのピリからに みそしる	さとう かたくりこ	さんま	だいこん	
				こま こま油	ちくわ こんぶ	にんじん ほししいたけ しょうが にんにく みそ あぶらあげ	
23	金		★ 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親しむ日です！				604 2.5
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			なまあげのごもくに	さとう かたくりこ こめ油	なまあげ ぶたにく みそ	こまつな にんじん ホールコーン しょうが ほししいたけ	
			みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ しめじ はねぎ	
こんぶのつくだに	こま さとう	こんぶ					
26	月		★ としょしつとのコラボ ものがたりこんだて ★ カレーライス : こまったさんのカレーライス				659 2.3
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			カレーライス	じゃがいも ソース ケチャップ こめ油	ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく	
			ドレッシングあえ ソフトクリームヨーグルト	こめ油 さとう れんにゅう さとう	チーズ だっしふんにゅう	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	
27	火		むぎごはん	こめ むぎ			602 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とうふハンバーグ	こめ油 かたくりこ パンこ さとう ケチャップソース	とうふ とりにく おから わかめ	たまねぎ しょうが にんじん	
			かわりきんぴら みそしる	こま さとう こめ油	ぎゅうにく ひじき みそ あぶらあげ	ごぼう いんげん にんじん たまねぎ こまつな しめじ	
28	水		県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県畜産協会より牛肉を無償でいただきました。				598 3.1
			すきやきごはん	こめ むぎ さとう こめ油	ぎゅうにく	たまねぎ	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			わかめサラダ	こま こま油 さとう	わかめ ハム ちりめんじゃこ	きゅうり こんにゃく ホールコーン	
			かきたまみそしる ヤクルト	さとう	たまご みそ だっしふんにゅう	こまつな えのきたけ しめじ にんじん	
29	木		むぎごはん	こめ むぎ			615 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			こまつなぶたどん	さとう かたくりこ こめ油 ソース	ぶたにく	たまねぎ こまつな たけのこ こんにゃく しょうが にんにく	
			はるさめスープ おつきみだんご	はるさめ あずき さとう	ベーコン	キャベツ えのきたけ しめじ にんじん	
30	金		むぎごはん	こめ むぎ			617 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			あじのわふうピザやき	ケチャップ パター さとう	あじ みそ チーズ	たまねぎ しめじ しょうが パセリ	
			やさいソテー パンプキンシチュー	こめ油 じゃがいも こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	キャベツ こまつな ホールコーン にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	

・今月の給食は22回の予定です！