



10がつ こんだてよていひょう



三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		からだ おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	からだ おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
1 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	571 kcal 26.6 g 15.3 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・しらたき・さとう	
	みそしる	みそ・わかめ	だいこん・こまつな		
	さけふりかけ	さけ		ごま・さとう	
2 (水)	ソフトめん			こむぎこ	648 kcal 26.5 g 22.6 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミートソース	とりにく・だいず・チーズ・ヨーグルト だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ・マッシュルーム セロリ・にんにく・しょうが トマト (かんづめ)	こむぎこ・バター・あぶら	
	さつまいもサラダ	だいず	きゅうり	さつまいも・さとう マヨネーズ (たまご不使用)	
3 (木)	カレーあじごはん			こめ・むぎ	585 kcal 24.3 g 19.3 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ドライカレー	だいず・とりにく・チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・ピーマン	あぶら	
	グリーンサラダ		キャベツ・こまつな・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	
4 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	608 kcal 23.4 g 18.6 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのやさいあんかけ				
	たらのフライ	たら		パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	
	やさいあん		えのきたけ・たけのこ・しめじ・いんげん にんじん	でんぷん・あぶら・さとう	
	ごまあえ		キャベツ・こまつな・にんじん	ごま・さとう	
7 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	598 kcal 26.8 g 23.1 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのごまみそやき	とりにく・みそ		ごま・さとう・ごまあぶら	
	キャベツとしめじのこんぶあえ	こんぶ	キャベツ・しめじ		
	ぐだくさんじる	ぶたにく	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	こんにゃく・じゃがいも・ごまあぶら でんぷん	
8 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	685 kcal 28.6 g 26.5 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらとだいずのナッツあえ	さわら・だいず	しょうが	カシューナッツ・でんぷん・あぶら さとう	
	にびたし	あぶらあげ・ひじき	キャベツ・こまつな	さとう・あぶら	
	みそしる	とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
9 (水)	★3年生、なかよし7・8組の3年生は校外学習のため給食がありません。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	578 kcal 21.7 g 18.4 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら	
	ビーンズサラダ	だいず	きゅうり・キャベツ・とうもろこし・えだまめ	ごまあぶら・さとう	
けんちんじる	とりにく・とうふ	だいこん・ごぼう・はねぎ・にんじん	じゃがいも・こんにゃく・でんぷん		
10 (木)	★目の愛護デー献立★ 10月10日の「目の愛護デー」にちなんで、目に良い食材を取り入れた献立が登場します。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	677 kcal 27.2 g 24.3 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのこうみやき	さば	しょうが・にんにく	ごまあぶら・さとう	
	かぼちゃサラダ	ハム・とうにゅう	かぼちゃ・きゅうり	マヨネーズ (たまご不使用) アーモンド・さとう	
	みそしる	あぶらあげ・わかめ・みそ	キャベツ・こまつな		
ブルーベリーゼリー 	かんてん	ブルーベリー	さとう		
11 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	574 kcal 23.9 g 19.1 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ビビンバ				
	にくいため	ぶたにく・みそ	たけのこ・にんにく・しょうが	さとう・ごまあぶら・あぶら	
	ナムル		こまつな・もやし	ごまあぶら	
	ちゅうかはるさめスープ	ベーコン	にんじん・キャベツ・ほししいたけ	はるさめ・ごまあぶら・でんぷん	
15 (火)	★十三夜献立★ 10月15日は「十三夜」です。十三夜は十五夜の次に美しい月が見られるといわれています。すまし汁にはお月見かまぼこが入っています。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	633 kcal 28.8 g 18.7 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけとさといものあげに 	さけ	にんじん・いんげん・しょうが	さといも・でんぷん・カシューナッツ あぶら・さとう	
	おかかあえ	かつおぶし	キャベツ・チンゲンサイ		
すましじる	かまぼこ (たらすりみ) ・とうふ	はねぎ・だいこん・えのきたけ・かぼちゃ	でんぷん		

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		からだ <small>からだ</small> におもにつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	からだ <small>からだ</small> の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
★6年生、なかよし6・12組の6年生は修学旅行のため給食がありません。					
16 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	566 kcal 22.1 g 18.4 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ (1~3年:2個 4~6年:3個)	ちくわ(たらすりみ)・あおのり		こむぎこ・あぶら	
	きりぼしだいこんのもの	かつおあぶらづけ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ほししいたけ グリーンピース	あぶら・さとう	
	みそしる	とうふ・みそ	なめこ・はねぎ		
★6年生、なかよし6・12組の6年生は修学旅行のため給食がありません。					
17 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	583 kcal 27.3 g 20.1 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのソースいため	ぶたにく	たまねぎ・にんにく	あぶら・さとう	
	にびたし	あぶらあげ	こまつな・キャベツ・えのきたけ		
	みそしる	とうふ・くわかめ・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ		
	アーモンドフィッシュ	かたくちいわし		アーモンド・ごま・さとう	
18 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	579 kcal 27.4 g 20.8 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのカレーチーズやき	さば・チーズ			
	あおなのソテー		こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし	あぶら	
	ミネストローネ	ベーコン	トマト・たまねぎ・セロリ・にんにく・パセリ	じゃがいも・オリーブオイル	
21 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	619 kcal 28.8 g 23.9 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	トンドウフ	なまあげ・ぶたにく	こまつな・にんじん・ほししいたけ・しょうが	でんぷん・あぶら・ごまあぶら・さとう	
	はるさめスープ	とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・はねぎ	はるさめ・ごまあぶら	
22 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	651 kcal 26.9 g 21.8 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークカレー	ぶたにく・だいず・チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・セロリ しょうが・にんにく	じゃがいも・あぶら・カレールウ	
	ふくじんづけ		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ	さとう	
	フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	
23 (水)	こくとういりパン	だっしふんにゅう		こむぎこ・こくとう・ショートニング さとう	560 kcal 28.2 g 24.0 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チリコンカン	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・トマト(かんづめ) にんにく	あぶら・さとう	
	とうふとチンゲンサイのスープ	とりにく・とうふ	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん	あぶら	
★ふるさと給食の日★ 三島市でとれたさつまいもを使った甘藷コロッケが登場します。その他にも三島市や静岡県でとれた食材を使用します。					
24 (木)	ちゃめし		せんちゃ	こめ・むぎ	628 kcal 20.1 g 23.5 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かんしょみしまコロッケ	とうにゅう・だいずこ		さつまいも・あぶら・こむぎこ・こめこ	
	かつおとこまつなのごまあえ	かつおあぶらづけ	こまつな・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
	みそとうにゅうじる	ぶたにく・とうにゅう・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ	じゃがいも	
25 (金)	ひじきごはん	とりにく・ひじき	いんげん・にんじん・ほししいたけ	こめ・むぎ	560 kcal 22.3 g 19.7 g 2.7 g
	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	くろはんぺん(さばすりみ いわしすりみ・たらすりみ)	せんちゃ	パンこ・こむぎこ・あぶら・でんぷん	
	ポテトのごまドレッシング		きゅうり	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう	
	かきたまじる	たまご・とうふ	たまねぎ	でんぷん	
28 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	657 kcal 27.1 g 22.9 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チンジャオロース	ぶたにく	たけのこ・ピーマン・にんにく・しょうが	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら・さとう	
	おこげいりわかめスープ	とりにく・わかめ	たまねぎ・えのきたけ	もちごめ・あぶら	
★2年生、なかよし7・8組の2年生は校外学習のため給食がありません。					
29 (火)	げんきどん				711 kcal 27.5 g 21.9 g 1.8 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	げんきどんのぐ	ぶたにく	だいこん・にんじん・ごぼう・たまねぎ こまつな	あぶら・さとう	
	いりたまご	たまご		あぶら・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいがくいも			さつまいも・さとう・あぶら・ごま	
★5年生、なかよし11・12組の5年生は社会科見学のため給食がありません。					
30 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	632 kcal 25.2 g 25.4 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さかなのちゅうかあえ	さわら	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	カシューナッツ・かきあぶら・でんぷん ごまあぶら・あぶら・さとう	
	さんしょくあえ		キャベツ・にんじん・きゅうり	さとう	
	だいこんスープ	とりにく	だいこん・えのきたけ・はねぎ		
31 (木)	コーンピラフ	ベーコン・だいず	とうもろこし・たまねぎ・グリーンピース にんじん	こめ・むぎ・オリーブオイル	696 kcal 26.7 g 29.7 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さつまいもとだいずのサラダ	だいず	きゅうり	さつまいも・さとう マヨネーズ(たまご不使用)	
	かぼちゃのクリームスープ	とりにく・ぎゅうにゅう・しろはなまめ チーズ・だっしふんにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・マッシュルーム にんじん・パセリ	こむぎこ・バター	

*都合により献立内容を変更する場合があります。