



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〉	
		おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもに ^{からだちようし} 体の調子を整えるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもに ^{しょくひん} エネルギーのもとになる食品	
3 (月)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	588 kcal 24.6 g 21.3 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ビビンバ				
	にくいため ナムル	ぎゅうにく・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	
	ちゅうかはるさめスープ	ベーコン	こまつな・もやし	ごま・ごまあぶら	
4 (火)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	652 kcal 24.6 g 23.5 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらのレモンしょうゆあえ	さわら・だいず	レモンかじゅう・しょうが	でんぷん・あぶら・ごま・さとう	
	こまつなとしめじのにびたし	あぶらあげ	こまつな・キャベツ・しめじ		
	みそしる	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	さといも	
5 (水)	ソフトめん			こむぎこ	620 kcal 25.9 g 18.8 g 2.2 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	
	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	ごま・さとう・あぶら	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
6 (木)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	673 kcal 27.6 g 21.7 g 2.2 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・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	
7 (金)	★十三夜献立★ 10月8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。お月見団子を汁物で味わいましょう。				
	むぎいりごはん			こめ・おぎ	584 kcal 21.4 g 17.0 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのトマトに	いわし	トマト・たまねぎ・レモンかじゅう	さとう・こめこ	
	やさしいそかあえ	のり	こまつな・キャベツ	ごま	
	おつきみだんごじる	あぶらあげ	はねぎ・だいこん・ごぼう・にんじん	しらたまだんご・じゃがいも	
★5年生は自然教室のため給食がありません。					
11 (火)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	705 kcal 26.4 g 32.5 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ	とりにく	しょうが・にんにく	でんぷん・こむぎこ・あぶら	
	やさしいソテー		キャベツ・ほうれんそう・とうもろこし	あぶら	
	はくさいのクリームスープ	ベーコン・ぎゅうにゅう・しろはなまめ だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム はくさい・パセリ	こむぎこ・バター・あぶら	
12 (水)	★5年生は自然教室のため給食がありません。				
	むぎいりごはん			こめ・おぎ	593 kcal 24.7 g 19.5 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・たまご・あおのり		こむぎこ・あぶら	
	ツナとほうれんそうのごまあえ	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
	みそしる	とうふ・みそ	なめこ・はねぎ		
のりふりかけ	のり		ごま・さとう		
13 (木)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	652 kcal 24.9 g 17.8 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	えびいもコロッケ	とりにく	たまねぎ	えびいも・じゃがいも・さとう・あぶら こむぎこ・でんぷん・パンこ	
	ごまあえ		ほうれんそう・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
	だまこもちじる	とりにく	だいこん・ごぼう・まいたけ・はねぎ	こめ	
	のりつくだに	のり		さとう	
14 (金)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	689 kcal 29.8 g 24.0 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	えびのチリソース	えび・だいず	たまねぎ・にんにく・しょうが	でんぷん・さとう・あぶら・ごまあぶら	
	ナムル		こまつな・もやし・にんじん	ごま・ごまあぶら	
	おこげいちゅうかスープ	ベーコン・わかめ	たけのこ・たまねぎ・えのきたけ	もちごめ・あぶら	
17 (月)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	620 kcal 24.9 g 19.3 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にしよくそばろどん				
	ツナそばろ	まぐろあぶらづけ・だいず	にんじん・グリーンピース・しょうが	あぶら・さとう	
	いりたまご	たまご		あぶら・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	
りんごゼリー		りんご	さとう		

静岡県の特産物である「えびいも」は里芋の仲間です。
見た目がえびの形に似ているため、この名前がついています。

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〉	
		からだにおもに体をつくるものになる食品 <small>しよくひん</small>	からだの調子を整えるものになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのものになる食品 <small>しよくひん</small>	
18 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	654 kcal 21.8 g 21.1 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ビーフカレー	ぎゅうにく・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	
	グリーンサラダ		こまつな・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう・ごま	
19 (水)	★ふるさと給食の日★ 三島市や静岡県の食材をたくさん使用した献立です。				
	★6年生は修学旅行のため給食がありません。				
	げんきどん				712 kcal 22.5 g 19.3 g 1.7 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		
20 (木)	★6年生は修学旅行のため給食がありません。				
	りんごチップいりパン	だっしふんにゅう	りんご	こむぎこ・さとう・ショートニング	647 kcal 25.0 g 21.6 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークビーンズ	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ グリーンピース	じゃがいも・こむぎこ・バター あぶら・さとう	
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	
くだもの		みかん			
21 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	654 kcal 28.5 g 21.4 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボードウフ	ぶたにく・とうふ・だいず・みそ	たまねぎ・たけのこ・にんじん・はねぎ しいたけ・にんにく・しょうが	でんぷん・あぶら・さとう	
	ポテたまめサラダ	だいず	きゅうり	じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら	
24 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	641 kcal 21.9 g 26.4 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃもフリッター (1~3年:2本 4~6年:3本)	ししゃも・おきあみ・あおさのり		こむぎこ・でんぷん・こめこ・あぶら	
	やさいソテー		キャベツ・とうもろこし・にんじん・ピーマン	アーモンド・あぶら	
	にくだんごスープ	とりにく・だいずこ	たまねぎ・だいこん・はねぎ	でんぷん・パンこ・さとう	
25 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	644 kcal 22.9 g 21.6 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくとさといものあげに	とりにく	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		
	みそしる	とうふ・みそ・わかめ・あぶらあげ	たまねぎ・はねぎ		
26 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	685 kcal 22.3 g 19.8 g 1.9 g
	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	ぶたにく・だいず・チーズ なまクリーム	たまねぎ・ごぼう・にんじん・グリーンピース トマト(かんづめ)・にんにく・しょうが	ハヤシルウ・こむぎこ・バター・あぶら	
	フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・レタス・とうもろこし	あぶら・さとう	
	くだもの		みかん		
27 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	699 kcal 28.3 g 26.3 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 ごま・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		
28 (金)	★1年生は遠足のため給食がありません。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	707 kcal 27.5 g 21.5 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なまあげのごもくに	なまあげ・ぶたにく・みそ	にんじん・いんげん・しいたけ・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら	
	みそしる	くきわかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	さつまいも	
ピーチゼリー		もも(かんづめ)	さとう		
31 (月)	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	605 kcal 22.1 g 21.4 g 2.3 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。