



# 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	おもなざいりようとそのはたらき			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〉		
		おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子をととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる		
1 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	628 kcal 25.2 g 21.7 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・でんぶん		
	おこげいりわかめスープ					
	わかめスープ	とりにく・わかめ	たまねぎ・えのきたけ	あぶら		
2 (木)	おこげ			もちごめ・あぶら	593 kcal 26.2 g 20.4 g 2.2 g	
	むぎいりごはん			こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじフライ	あじ		こむぎこ・パンこ		
	ごまいりソース			ごま・さとう		
3 (金)	やさいのいそかあえ	のり	こまつな・キャベツ		551 kcal 26.2 g 16.3 g 2.5 g	
	ごじる	とりにく・だいす・あぶらあげ・みそ	ごぼう・なめこ・だいこん・たまねぎ にんじん・はねぎ	こんにゃく・ごまあぶら		
	おやこどん					
	むぎいりごはん			こめ・むぎ		
	おやこどんのぐ	たまご・とりにく かまぼこ(たらすりみ・たいすりみ)	たまねぎ・たけのこ・にんじん・グリンピース ほししいたけ	さとう		
6 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			625 kcal 27.1 g 21.5 g 2.5 g	
	ぶりのねぎみそやき	ぶり・みそ		ねぶかねぎ		
	こんにゃくのいたために			にんじん・いんげん		
	おつきみだんごじる	とりにく・とうふ		だいこん・にんじん		
	さつまいもごはん			さといも・もちごめ・でんぶん ごまあぶら		
7 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	587 kcal 26.8 g 22.7 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・とうふ		こんにゃく・さといも・ごまあぶら でんぶん		
8 (水)	ソフトめん			こむぎこ	664 kcal 27.9 g 23.8 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・だいす・チーズ・ヨーグルト だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・トマト(かんづめ) セロリ・にんにく・しょうが	こむぎこ・バター・あぶら		
	さつまいもサラダ	だいす	きゅうり	さつまいも・さとう マヨネーズ(たまご不使用)		
9 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	574 kcal 25.8 g 14.8 g 2.3 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくじやが	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	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな			
	のりつくだに	のり		さとう		
10 (金)	★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	623 kcal 27.4 g 24.3 g 1.9 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		
	アーモンドいりかぼちゃサラダ	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		
14 (火)	みそしる	あぶらあげ・わかめ・みそ	キャベツ・こまつな		652 kcal 27.7 g 21.7 g 2.4 g	
	むぎいりごはん			こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークカレー	ぶたにく・だいす・だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ・にんじん・セロリ グリンピース・にんにく・しょうが	じゃがいも・カレールウ・あぶら		
	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		
15 (水)	ツナサラダ	かつおあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	599 kcal 28.3 g 18.8 g 2.0 g	
	★6年生、なかよしの6年生は修学旅行のため給食がありません。					
	むぎいりごはん			こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけとさといもと カシューナッツのあげに	さけ	にんじん・いんげん・しょうが	さといも・カシューナッツ・でんぶん あぶら・さとう		
15 (水)	おかげあえ	かつおぶし	キャベツ・こまつな		599 kcal 28.3 g 18.8 g 2.0 g	
	すまじる	かまぼこ(たらすりみ)・とうふ	だいこん・えのきたけ・はねぎ・かぼちゃ	でんぶん		

10がつ 10日は「目の愛護デー」!  
の健康に役立つ食べ物とは?



10月6日は「しらたまだんご」いりの「おつきみだんごじる」がとうじょうします。  
おだんごをのどにまらせないよう、「口をしっかりとじて」「よくかんで」「おちついで」たべましょう。

ひづけ	こんだて	おもなざいりようとそのはたらき			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	からだ おもに体の調子をととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	
★6年生、なかよしの6年生は修学旅行のため給食がありません。					
16 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	578 kcal 25.1 g 22.3 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのごまソースかけ				
	とりにくのソテー	とりにく	にんにく・しょうが		
	ごまソース		トマトピューレ	ごま・さとう	
	きりぼしだいこんのサラダ	こんぶ	きゅうり・にんじん・きりぼしだいこん	ごまあぶら・さとう	
	マカロニスープ	ペーパン	キャベツ・にんじん・えのきたけ・こまつな とうもろこし	こむぎこ・あぶら	
★4年生は校外学習のため給食がありません。(なかよしの4年生は給食あります)					
17 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	598 kcal 25.6 g 21.6 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのかばやき	いわし		でんぶん・あぶら・さとう	
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
	けんちんじる	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・はねぎ	じゃがいも・こんにゃく・でんぶん	
20 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	586 kcal 20.1 g 17.1 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハヤシライス	ぶたにく・だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ・トマト(かんづめ)・にんじん にんにく・しょうが	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら	
	グリーンサラダ		キャベツ・きゅうり・こまつな・とうもろこし	あぶら・さとう	
21 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	617 kcal 27.1 g 21.3 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーべードウフ	とうふ・ぶたにく・だいす・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ はねぎ・しょうが・にんにく	あぶら・でんぶん・さとう	
	じゃがいものちゅうかサラダ		きゅうり・とうもろこし・にんじん	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう	
22 (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	598 kcal 29.3 g 24.4 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チリコンカン	ぶたにく・だいす	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。					
23 (木)	ちゃんめし		せんちゃん		598 kcal 18.3 g 21.8 g 1.9 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・だいすこ			
	ツナ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		
	みそどうにゅうじる	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	
★2年生、なかよしの2年生は校外学習のため給食がありません。					
24 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	681 kcal 28.8 g 26.3 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらとだいすのナツツあえ	さわら・だいす	しょうが	カシューナッツ・ごま・でんぶん 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		
27 (月)	げんきどん				649 kcal 24.3 g 18.5 g 1.9 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		でんぶん・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
28 (火)	だいがくいも			さつまいも・ごま・さとう・あぶら	610 kcal 30.6 g 23.8 g 2.1 g
	むぎいりごはん			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	なまあげ・ぶたにく・みそ	にんじん・いんげん・ほししいたけ・しょうが	さとう・でんぶん・あぶら	
★5年生、なかよしの5年生は社会科見学のため給食がありません。					
29 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	617 kcal 27.6 g 23.2 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのからしマヨネーズやき	さけ	レモンかじゅう	マヨネーズ(たまご不使用)・パンこ	
	フレンチサラダ		こまつな・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	
	ポテトスープ	とりにく	たまねぎ・にんじん・はねぎ	じゃがいも・あぶら	
★4年生、なかよしの4年生は校外学習のため給食がありません。					
30 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	613 kcal 24.5 g 18.9 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいこんのそぼろに	ぶたにく・だいす	だいこん・にんじん・グリンピース	でんぶん・さとう	
	さつまいもとアーモンドの ミックスかりんとう	ちりめんじやこ・いんげんまめ		さつまいも・アーモンド・でんぶん あぶら・さとう・ごま	
	みそしる	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	じゃがいも	
★1年生、なかよしの1年生は校外学習のため給食がありません。					
31 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	615 kcal 31.2 g 23.2 g 2.6 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			
	こまつなのソテー		こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし	あぶら	
	ごまキムチじる	ぶたにく・あぶらあげ・みそ・こんぶ	だいこん・にんじん・はねぎ はくさいキムチ(にら・にんにく・たまねぎ・りんご)	じゃがいも・こんにゃく・ごま ごまあぶら	

\*都合により献立内容を変更する場合があります。