



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	からだ ちょうし 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・でんぷん	
	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	
	おこげ			もちごめ・あぶら	
2 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	593 kcal 26.2 g 20.4 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじフライ	あじ		こむぎこ・パンコ	
	ごまいりソース			ごま・さとう	
	やさいのいそかあえ	のり	こまつな・キャベツ		
	ごじる	とりにく・だいず・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	
3 (金)	おやこどん				551 kcal 26.2 g 16.3 g 2.5 g
	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・グリーンピース ほししいたけ	さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みそしる	あぶらあげ・みそ	だいこん・えのきたけ・はねぎ		
6 (月)	★十五夜献立★ 10月6日は「十五夜」です。十五夜は「芋名月」とも呼ばれます。給食では旬のさつまいもを使用した「さつまいもごはん」が登場します♪				625 kcal 27.1 g 21.5 g 2.5 g
	さつまいもごはん			こめ・むぎ・さつまいも・ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶりのねぎみそやき	ぶり・みそ	ねぶかねぎ	さとう	
	こんにゃくのいために		にんじん・いんげん	こんにゃく・ごまあぶら	
	おつきみだんごじる	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん	さといも・もちごめ・でんぷん 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	だいこん・にんじん・はねぎ	こんにゃく・さといも・ごまあぶら でんぷん	
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・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	だいず	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	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。				623 kcal 27.4 g 24.3 g 1.9 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	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	
	みそしる	あぶらあげ・わかめ・みそ	キャベツ・こまつな		
14 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	652 kcal 27.7 g 21.7 g 2.4 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・だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ・にんじん・セロリ グリーンピース・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	
	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	
15 (水)	★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。				599 kcal 28.3 g 18.8 g 2.0 g
	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・でんぷん あぶら・さとう	
	おかかあえ	かつおぶし	キャベツ・こまつな		
	すましじる	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	でんぷん	



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。
おだんごをのどにつまらせないよう、「口をしっかりとじて」「よくかんで」
「おちついて」たべましょう。



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	おもに ^{からだ ちょうし} 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	
16 (木)	★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。				578 kcal 25.1 g 22.3 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			
	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	ベーコン	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		
17 (金)	★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年生は給食ありです）				598 kcal 25.6 g 21.6 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			
	いわしのかばやき	いわし		でんぷん・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	
20 (月)	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・でんぷん	586 kcal 20.1 g 17.1 g 1.6 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	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	
21 (火)	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	617 kcal 27.1 g 21.3 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			
	マーボードウフ	とうふ・ぶたにく・だいず・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・でんぷん・さとう	
22 (水)	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	598 kcal 29.3 g 24.4 g 2.6 g
	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	
	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	
23 (木)	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	598 kcal 18.3 g 21.8 g 1.9 g
	★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。				
	ちゃめし		せんちゃ	こめ・むぎ	
	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	
	ツナとこまつなごまあえ	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	
24 (金)	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	681 kcal 28.8 g 26.3 g 2.0 g
	★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。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	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・ごま・でんぷん あぶら・さとう	
27 (月)	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	649 kcal 24.3 g 18.5 g 1.9 g
	みそしる	とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
	げんきどん				
	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	
28 (火)	いりたまご	たまご		でんぷん・さとう	610 kcal 30.6 g 23.8 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいがくいも			さつまいも・ごま・さとう・あぶら	
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
29 (水)	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・でんぷん・あぶら	617 kcal 27.6 g 23.2 g 2.0 g
	かきたまじる	たまご	だいこん・たまねぎ・えのきたけ・こまつな	でんぷん	
	★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。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
30 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			613 kcal 24.5 g 18.9 g 2.1 g
	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。				
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			
	だいこんのそばろに さつまいもとアーモンドの ミックスかりんとう	ぶたにく・だいず	だいこん・にんじん・グリーンピース	でんぷん・さとう	
	ちりめんじゃこ・いんげんまめ		さつまいも・アーモンド・でんぷん 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	
31 (金)	★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。				615 kcal 31.2 g 23.2 g 2.6 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	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	
31 (金)	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。