

10月 こんだて よてい ひょう

令和4年度 三島市立南小学校

日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだからた</small>	<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 <small>からだちようしととの</small>	
3月	○	ごはん ちゅうかどんのぐ うすらたまご おこのみまめ(きなこ)	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら でんぷん あぶら もちこめ きなこ さとう	ぶたにく えび うすらたまご しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ たけのこ グリンピース	666 27.0
4火	○	わかめごはん あつやきたまご ごまあえ みそしる	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん さとう ごま じゃがいも	わかめ たまご かつおだし こんぶエキス なまあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん にんじん はねぎ	578 20.3
5水 	○	ソフトめん ミートソース ジャーマンポテト	ソフトめん バター こむぎこ あぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにく こなチーズ ベーコン	たまねぎ にんじん トマトかん パセリ たまねぎ えだまめ	654 26.2
6木	○	ごはん やきにくどんのぐ みそしる みかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん さといも	ぶたにく みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ピーマン ももかん にんじん タイニーシュシュ(ミニはくさい) はねぎ みかん	628 26.3
めのあいごデー (10月10日)						
7金	○	ごはん さわらのてりやき ツナのあえもの とんじる ブルーベリーゼリー	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく じゃがいも さとう	さわら まぐろあぶらづけ ぶたにく とうふ みそ	 キャベツ こまつな にんじん ごぼう にんじん だいこん はねぎ ブルーベリー ぶどうかじゅう	619 27.5
11火	○	ごはん にくじゃが みそしる しずおかけんさんなっとう	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう さとう (たれ)	ぶたにく あぶらあげ みそ なっとう かつお (たれ)	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん キャベツ はねぎ りんご (たれ)	643 28.0
12水	○	ごはん ハヤシライス ビーンズサラダ なし	こめ むぎ バター こむぎこ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぶたにく こなチーズ だいす 	たまねぎ にんじん トマトかん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし なし	641 20.9
13木	○	ごはん ぶりフライ(ごまソース) おひたし みそしる	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ さとう ごま じゃがいも	ぶり あぶらあげ みそ わかめ	こまつな キャベツ とうもろこし だいこん はねぎ	647 22.1
14金 5年生 給食なし	○	ツナごはん ちくわのもみじあげ こぶきいも すましじる	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも	まぐろあぶらづけ ちくわ たまご とうふ わかめ	にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース にんじん にんじん だいこん えのきたけ はねぎ	556 21.5
17月	○	ごはん あきのみかくカレー ウィンナーとやさいのソテー なし	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ あぶら	ぶたにく とうにゅう ウィンナー	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ グリンピース にんじん とうもろこし キャベツ なし	623 17.9

※牛乳は、体をつくるもとになる食品になります。
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。



日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補材 - kcal たんぱく質 g				
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食 <small>くひん</small>	<あかのなかま> おもに体 <small>からだ</small> をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体 <small>からだ</small> の調子 <small>ちようし</small> を整えるもとになる食品 <small>しょくひん</small>					
18 火	○	ごはん さんまのみぞれに おかかあえ さつまいものみそしる	こめ むぎ さとう でんぷん  さつまいも	さんま かつおぶし とうふ みそ	だいこん キャベツ こまつな にんじん だいこん にんじん はねぎ	591 21.2				
19 水	○	うすまきがたパン チリコンカン フレンチサラダ かたぬきチーズ	パン あぶら じゃがいも あぶら さとう	スキムミルク (パン) ぎゅうにく だいず ポークハム チーズ	たまねぎ にんじん トマトかん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	615 27.0				
20 木	○	6年生 給食なし ごはん さけのキャロットやき キャベツのにびたし とうふとちんげんさいのスープ	こめ むぎ マヨネーズ パンこ さとう でんぷん	さけ とうふ	にんじん キャベツ にんじん しめじ たまねぎ チンゲンサイ	534 26.6				
21 金	○	6年生 給食なし ごはん とりにくとさつまいものあげに ちゅうかコーンスープ みかん	こめ むぎ あぶら でんぷん さつまいも さとう でんぷん	とりにく だいず とうふ たまご	にんじん たけのこ えだまめ ほししいたけ とうもろこし はねぎ みかん	694 23.0				
24 月	○	ごはん とうふのチリソースどんのく パンサンスー アーモンドフィッシュ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら アーモンド ごま	ぶたにく えび とうふ ポークハム いわし	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はねぎ きゅうり とうもろこし	700 27.1				
25 火	○	とりごぼうピラフ スイートポテトサラダ だいこんのちゅうかスープ ブルーヨーグルト	こめ むぎ あぶら さつまいも マヨネーズ さとう	とりにく ポークハム わかめ ヨーグルト	ごぼう にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり だいこん はねぎ ブルー	549 18.5				
26 水	○	 ・・・ ふるさと給食の日 ・・・  ごはん さばのみそに こうみあえ のっぺいじる	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら さとう こんにゃく さといも でんぷん	みそ さば あぶらあげ とうふ	しょうが キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん にんじん はねぎ	596 26.0				
27 木	○	くりごはん キャベツいりつくね きりほしだいこんのもの くたくさんじる	こめ むぎ くり ごま でんぷん さとう  あぶら さとう さつまいも こんにゃく	とりにく かつおぶし えんどうまめ さつまあげ ぶたにく みそ	キャベツ  だいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう にんじん だいこん はねぎ	601 21.8				
28 金	○	ごはん トンクドウフ わかめスープ のりのつくだに みかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら さとう 	ぶたにく なまあげ ポークハム わかめ のり	ほししいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん しめじ はねぎ みかん	653 27.3				
31 月	○	ハロウィンこんだて (10月31日)				ごはん パンプキンハンバーグ (ソース) やさいソテー あきあじクリームスープ パンプキンパロア	こめ むぎ じゃがいも こめこ さとう あぶら バター こむぎこ さつまいも さとう あぶら みずあめ	ぶたにく だいず とうにゅう ベーコン きゅうにゅう スキムミルク こなチーズ とうにゅう だいず	かぼちゃ たまねぎ トマト キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ	707 24.1