



きゅうしょくよていこんだてひょう



三島市立南小学校

Table with columns: ひづけ, 牛乳, こんだて, おもなざいりょうとそのはたらき (subdivided into energy, body, and balance groups), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g). Rows include dates from 1st to 15th October with menu items and nutritional values.

秋はきのこがおいしい季節!

きのこには丈夫な骨を作るための大切な栄養や、おなかの掃除をしてくれる栄養がたくさん入っています。



しめじ



しいたけ



えのきたけ



きくらげ



まいたけ



なめこ



エリンギ



マッシュルーム

いくつ知っているかな?

16日から31日は、裏面を ごらんください

ひづけ	牛乳 あかのグループ	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)
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞	
16 (水)	○	むぎいりごはん あかうおのさいきょうやき ごもくきんぴら どさんこじる	こめ・むぎ さとう ごま・あぶら・さとう・ごまあぶら ごま	あかうお・みそ さつまあげ ぶたにく・みそ	ごぼう・れんこん・にんじん さやいんげん キャベツ・もやし・にんじん・はねぎ たまねぎ・とうもろこし・しょうが にんにく	576 25.4
17 (木)	○	あきやさいカレー ふくじんづけ マカロニサラダ	むぎいりごはん ルウ さとう マカロニ・マヨネーズ あぶら・さとう	さつまいも・あぶら・カレールウ ぶたにく・とうにゅう さとう ハム	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しめじ なす・トマト(かんづめ)・にんにく しょうが だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは キャベツ・きゅうり・とうもろこし	615 18.6
18 (金)	○	あしたカツどん ためきじる	むぎいりごはん あしたカツの ごまソースがけ やさいソテー こんにゃく・さつまいも	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ・でんぷん ごま・さとう あぶら こんにゃく・さつまいも	ぎゅうにく(あしたかぎゅう) ぶたにく ながねぎ・たまねぎ こまつな・キャベツ・にんじん ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	628 19.7
22 (火)	○	おやこどん たっぷりやさいのごじる くだもの(きっかみかん)	むぎいりごはん ぐ さとう さつまいも	こめ・むぎ さとう たまご・とりにく だいず・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース かぼちゃ・にんじん・ごぼう だいこん・はねぎ みかん	625 24.9
23 (水)	○	わかめごはん ししゃもフライ きりぼしだいこんのやさそばふう みそしる	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ・コーンフラワー ライむぎこ・あぶら あぶら じゃがいも	わかめ ししゃも ぶたにく・こんぶ・あおのり とうふ・あぶらあげ・みそ	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ さやいんげん たまねぎ・はだいこん	602 21.9
24 (木)	○	むぎいりごはん ふくめに みそしる しずおかけんさんなっとう	こめ・むぎ じゃがいも・こんにゃく・さとう	とりにく・なまあげ あぶらあげ・みそ なっとう	たけのこ・にんじん・ほししいたけ さやいんげん だいこん・たまねぎ・えのきたけ こまつな	619 28.5
25 (金)	○	セルフフィッシュ バーガー マカロニとはくさいの クリームスープ	げんまいパン ショートニング・さとう こむぎこ・パンこ・あぶら ごま・さとう あぶら マカロニ・こむぎこ	スキムミルク ホキ ベーコン・とうにゅう	たまねぎ・マッシュルーム トマトピューレ キャベツ・にんじん はくさい・たまねぎ・にんじん とうもろこし	639 24.1
28 (月)	○	ぶうちゃんどん みそしる くだもの(きっかみかん)	むぎいりごはん ぐ こんにゃく・でんぷん・さとう あぶら	ぶたにく・みそ わかめ・とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・ごぼう・たまねぎ・しめじ にんじん・しょうが・にんにく えのきたけ・はねぎ みかん	580 23.9
29 (火)	○	たきこみごはん あつやきたまご くきわかめのきんぴら こくしょうじる	こめ・むぎ・さとう さとう・あぶら・でんぷん こんにゃく・ごま・ごまあぶら さとう じゃがいも・さといも・でんぷん こんにゃく・あぶら・さとう	とりにく・ひじき たまご・かつおだし・こんぶだし くきわかめ・さつまあげ とりにく・ぶたにく・あぶらあげ みそ	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース たまねぎ・しめじ・グリーンピース にんにく・しょうが ごぼう・れんこん・にんじん たまねぎ・はねぎ	576 21.2
30 (水)	○	ぶりカツどん みそしる	むぎいりごはん ぶりカツの ごまソースがけ やさいソテー あぶら	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ・あぶら・ごま さとう あぶら	ぶり キャベツ・こまつな・にんじん かぼちゃ・たまねぎ・だいこん えのきたけ・はねぎ	617 20.2
31 (木)	○	セルフ チキンドリア こんにゃくサラダ ハロウィーンデザート	コーンライス ドリアソース こんにゃく・ごま・ごまあぶら さとう さとう・みずあめ	こめ・むぎ こむぎこ・バター とりにく・しろはなまめ・チーズ ぎゅうにゅう・スキムミルク とうにゅう	とうもろこし たまねぎ・しめじ・グリーンピース にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん かぼちゃ	600 21.4

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。  
生活リズムを大切に、毎日元気に過ごしましょう!



★給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ご覧ください。

三島市立南小学校 校舎

三島市立南小学校 ホームページ → 学校ブログ → 給食

\* 今月の給食は21回です。  
\* 献立は天候等により、変更になる  
ことがあります。