



# 10/16~10/31 こんだてひょう



日 曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
16 月	ご飯(ふりかけ) アジフライ 大焼売 厚揚げの煮物 コーンサラダ	あじフライ 大焼売 ちくわ 絹厚揚げ	こめ コーン	だいこん キャベツ きゅうりにんじん	卵 乳 小麦 さけ 鶏肉 豚肉 大豆 ごま 魚介類	エネルギー: 494kcal タンパク: 16.2g 脂質: 6g 食塩相当量: 1.8g
17 火	ご飯 豚肉・筍オイスター炒め なんこつつくね ミニ天津 ほうれん草胡麻和え	豚肉 なんこつつくね 中華風かに玉	こめ	たけのこ きくらげ ほうれん草 にんじん	卵 乳 かに 小麦 さば りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 485kcal タンパク: 16.5g 脂質: 10.8g 食塩相当量: 1.9g
18 水	ご飯(ふりかけ) ハムカツ だし巻き玉子 八宝菜風 ちくわ海苔マヨ	ハムカツ だし巻き玉子 ぶたもも シーフードミックス ちくわ 青のり	こめ マカロニ	白菜 たけのこ にんじん 玉ねぎ テンゲンサイ もやし	卵 乳 えび いか 小麦 さけ 豚肉 大豆 ごま ※小麦 魚介類	エネルギー: 515kcal タンパク: 16.5g 脂質: 6.2g 食塩相当量: 1.6g
19 木	ご飯 焼肉風 野菜コロッケ チヂミ じゃこ入りお浸し	牛小間 白素干	こめ 野菜コロッケ チヂミ	にんじん もやし 玉ねぎ ほうれん草 白菜	卵 いか 小麦 りんご 牛肉 大豆 ※牛肉	エネルギー: 464kcal タンパク: 14.7g 脂質: 4.8g 食塩相当量: 1.8g
20 金	ご飯(ふりかけ) 鶏肉のガーリックトマト焼き 大学芋 イカフライ 青菜カニカマ炒め	とりもも イカフライ カニかま	こめ 大学芋	キャベツ テンゲンサイ 白菜 玉ねぎ	卵 乳 かに いか 小麦 大豆 ごま	エネルギー: 604kcal タンパク: 21.2g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 1.8g
23 月	ご飯(ふりかけ) エビチリ 卵 かぼちゃ海鮮フライ ミニフランク ポテトサラダ チーズケーキ (いちご風) 県内産みかんゼリー	えび 玉子 ス克蘭ブルエッグ ミニフランク PTAからのデザートです	こめ ポテトサラダ	玉ねぎ 枝豆 かぼちゃの海鮮詰めフライ きゅうり	卵 乳 えび いか 小麦 さば りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ゼラチン ごま 魚介類	エネルギー: 557kcal タンパク: 16.2g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 1.9g
24 火	ご飯 鶏竜田揚げ ふんわり角天煮 春雨サラダ	鶏竜田揚げ ふんわり角天 ハム	こめ スパゲッティ 緑豆春雨 コーン	にんじん きゅうり	卵 乳 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ※小麦	エネルギー: 508kcal タンパク: 17.6g 脂質: 7g 食塩相当量: 1.6g
25 水	ご飯(ふりかけ) 回鍋肉 竹輪磯辺天 きのこオムレツ 切干大根とツナ胡麻和え	ぶたもも ちくわ磯辺天 ぶたきのこオムレツ ツナ	こめ ごま	にんじん キャベツ 玉ねぎ 三色ピーマン 切り干し大根	卵 乳 小麦 大豆 まぐろ ごま	エネルギー: 481kcal タンパク: 16.2g 脂質: 10.4g 食塩相当量: 1.6g
26 木	ご飯 イカ天ぷら 白身魚天ぷら ポークビーンズ カリフラワーのカレー炒め	イカ天ぷら 白身魚 大豆 ぶたひきにく 大豆ミート	こめ ダイスポテト カレー粉	パセリ 玉ねぎ トマト カリフラワー ブロッコリー	いか 小麦 大豆	エネルギー: 490kcal タンパク: 19.7g 脂質: 6.4g 食塩相当量: 1.9g
27 金	ご飯(ふりかけ) チキンカツ 煮 キャベツ焼き สปาゲティーサラダ	チキンカツ 玉子	こめ สปาゲティサラダ コーン マヨネーズ	玉ねぎ グリーンピース もやし いんげん キャベツ焼き きゅうり	卵 乳 小麦 さけ さば りんご 鶏肉 大豆 ごま ※小麦	エネルギー: 546kcal タンパク: 16.4g 脂質: 11.8g 食塩相当量: 1.5g
30 月	ご飯 ベーコンフライ 厚焼き玉子 塩焼きそば ほうれん草白和え	ベーコンフライ 厚焼き玉子 白和え	こめ マカロニ 塩焼きそば こんにゃく	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	卵 乳 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま ※小麦	エネルギー: 579kcal タンパク: 15.3g 脂質: 13.6g 食塩相当量: 1.5g
31 火	ご飯(ふりかけ) 鶏肉カレーソース 春巻き エビ玉ビーフン パンプキンサラダ	とりもも 中華春巻	こめ エビ玉ビーフン ポテトサラダ マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん たら かぼちゃ きゅうり	卵 乳 えび 小麦 さけ 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 608kcal タンパク: 18.7g 脂質: 19.6g 食塩相当量: 1.9g

子供たちが好きな方を1つ選びました!



☆仕入れの都合により献立を変更する可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

※当社のお米は国内産を使用しています。油はキャノーラ油(なたね油)を使用しています※



三島給食(株)

メニューによってはスプーンがあると食べやすいものもあります。必要な人はもってきてください。何か質問などありましたら向山小学校までご連絡ください。(TEL:055-971-0707)