



10月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しゅよく	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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		
1	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			548 2.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			あげぎょうざ	こめあぶら とんし かたくりこ こむぎこ さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが		
			ちくわとやさいのいためもの	こめあぶら はるさめ ごまあぶら	ポークハム ちくわ	にんじん にら キャベツ		
			だいこんのスープ		とりにく	たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな		
2	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			551 2.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			みしまコロッケ	じゃがいも かたくりこ さとう パンこ	ぶたにく だいず	たまねぎ		
			おむしキャベツ	こめあぶら しょうぶつゆし こむぎこ		キャベツ		
			ソース	さとう				
			にくだんごスープ	はるさめ かたくりこ パンこ	とりにく だいず	にんじん たまねぎ しめじ だいこん はねぎ		
3	金		ツナピラフ	こめ むぎ バター	かつおあぶらづけ	たまねぎ にんじん	545 2.4	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さつまいものサラダ	さつまいも マヨネーズ	ポークハム	きゅうり		
			トマトとたまごのスープ	かたくりこ	チキンハム たまご	たまねぎ えのきたけ トマトかん		
6	月		☆ 十五夜こんだて ☆				624 2.7	
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			うさぎがたハンバーグ	さとう かたくりこ とんし	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマトペースト にんにくペースト		
			こまつなのいためもの	こめあぶら		しょうがペースト		
			さつまいものみそしる	さつまいも	あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ どうもろこし		
			おつきみゼリー	さとう みずあめ あぶら	かんてん	たまねぎ ねぶかねぎ みかんかじゅう レモンかじゅう		
7	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			569 2.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とうふのごもくに	こめあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく とうふ みそ	しょうが ほししいたけ にんじん		
			たらだんごじる	じゃがいも さとう あぶら	すけそうだら たいだし あぶらあげ	だいこん にんじん ねぶかねぎ		
			おこのみまめ	こめあぶら さとう かたくりこ	しろいんげんまめ			
8	水		セルフドッグ コッペパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう		623 2.8	
			フランクフルト(ソース)	さとう	フランクフルト	トマトピューレ		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			キャベツのソテー	こめあぶら		にんじん キャベツ		
9	木		コーンスープ	バター こむぎこ	ぎゅうにゅう こなチーズ	ほうれんそう たまねぎ	511 2.6	
			なめし	こめ むぎ さとう	かつおぶし	どうもろこし クリームコーンかん		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ひろしまな きょうな だいこんのは		
			オムレツ(ケチャップソース)	さとう だいずゆ かたくりこ	たまご			
10	金		いそべポテト	じゃがいも	あおのり		542 2.2	
			とうふとこまつなのスープ	かたくりこ	ベーコン とうふ	たまねぎ こまつな		
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
13	月		☆ スポーツの日 ☆				589 2.4	
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			おやこどんのぐ	さとう	とりにく なんと たまご	たけのこ ほししいたけ にんじん		
14	火		ごじる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ だいずペースト みそ	にんじん だいこん ねぶかねぎ	612 2.5	
			きつかみかん			みかん		
			ソフトめん	こむぎこ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
15	水		カレーソース	こめあぶら カレールウ	ぶたにく だいず だっしふんにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	612 2.5	
			フレンチサラダ	さとう	こなチーズ	パセリ		
					ポークハム	キャベツ きゅうり どうもろこし		



16日からは、裏面をみてください。
献立は変更になる可能性があります。

ひ	ようび	しゅしょく	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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		
16	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			608 2.3	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ししゃもフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ ライむぎ コーンフラワー	ししゃも			
			ごぼうとひじきのきんぴら	こめあぶら さとう ごま	ぶたにく ひじき	ごぼう にんじん いんげん		
			みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな		
17	金		シシジューシー (ぶたにくとこんぶのたきこみごはん)	こめ むぎ こめあぶら さとう	ぶたにく こんぶ		500 2.7	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ビーンズサラダ	ごまあぶら さとう	だいず	キャベツ にんじん きゅうり		
			たまごスープ	かたくりこ	とりにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん しめじ バセリ		
20	月		☆ ふるさと給食の日 ☆ 地場産物を活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！				574 2.2	
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			いわしのしょうがに	さとう かたくりこ	いわし	しょうが		
			おひたし			こまつな キャベツ とうもろこし		
			とんじる	さつまいも こんにゃく	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ		
21	火		☆ 特別日課4時間 給食なし ☆					
22	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			567 2.5	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ちくわのいそべあげ	こむぎこ こめあぶら	ちくわ たまご あおのり			
			きりぼしだいこんのもの	こめあぶら さとう	こんぶ あぶらあげ	だいこん にんじん いんげん		
			みそしる	やきふ	わかめ とうふ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ		
23	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			542 2.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			げんきどんぐり	こめあぶら さとう	ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん こまつな		
			みそしる	じゃがいも	わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ		
24	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			608 1.7	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ドライカレー	こめあぶら カレールウ カレーこ	ぶたにく とりにく だいず だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん ビーマン		
			グリーンサラダ	こめあぶら さとう		レタス キャベツ きゅうり		
			りんご			りんご		
28	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			585 2.3	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			マーボードウフ	こめあぶら さとう マーボーのもと かたくりこ	ぶたにく だいず みそ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぶかねぎ		
			チンゲンサイのスープ	かたくりこ	ベーコン かまぼこ	えのきたけ チンゲンサイ		
			フルーツゼリー	ゼリーのもと さとう		パインかん みかんかん		
29	水		☆ 5年生 校外学習☆ お弁当の準備をお願いします				592 2.1	
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			がんものにつけ	さとう なたねあぶら かたくりこ	だいず ひじき	ごぼう にんじん		
			ツナのあえもの	さとう	まぐろあぶらづけ	きゅうり キャベツ とうもろこし		
30	木		ぐだくさんじる	こんにゃく さつまいも	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん ねぶかねぎ	575 2.3	
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			たちうおフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ	たちうお			
			ごまソース	さとう ごま				
31	金		こまつなソテー	こめあぶら		とうもろこし キャベツ こまつな にんじん	621 1.8	
			マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ ばくせい にんじん		
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とりにくのたまねぎソース	バター さとう	とりにく	にんにく たまねぎ		
			ハムとコーンのいためもの	こめあぶら	ポークハム	キャベツ こまつな とうもろこし		
			パンブキンシチュー	バター こむぎこ	ぎゅうにゅう こなチーズ ベーコン	たまねぎ にんじん かぼちゃ バセリ		



今月の給食は20回の予定です。