



10月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	イラスト	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	
3	月		むぎごはん	こめ むぎ			650 1.9
			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	ししゃも		
			かわりきんぴら	こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにく ひじき	れんこん にんじん いんげん	
			みそしる	じゃがいも	みそ あぶらあげ	たまねぎ こまつな	
4	火		シシジューシー (ふ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	ふたにく こんぶ		551 2.8
			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 えだまめ きゅうり	
			たまごスープ	かたくりこ	とりにく たまご	たまねぎ しめじ パセリ	
5	水		コッパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう		651 3.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			セルフドッグ	さとう	ウインナー		
			キャベツのソテー	こめあぶら		にんじん キャベツ	
			コーンスープ	ホワイトルウ	ぎゅうにゅう こなチーズ だっしふんにゅう	ほうれんそう たまねぎ ホールコーン クリームコーン	
6	木		むぎごはん	こめ むぎ			605 2.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのしおこうじやき		さば		
			ひじきのいために	こめあぶら さとう	ひじき だいず あぶらあげ	にんじん いんげん	
			とんじる	こんにゃく じゃがいも	ふたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	
7	金		むぎごはん	こめ むぎ			587 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			はるまき	はるさめ こむぎこ だいずあぶら さとう ごまあぶら こめあぶら みずあめ かたくりこ	ふたにく だいず	キャベツ たまねぎ にんじん いら たけのこ にんにく ほししいたけ	
			ちくわとやさいのいためもの	こめあぶら ごまあぶら はるさめ	ハム ちくわ	にんじん いら キャベツ	
			だいこんのスープ	こめあぶら	とりにく	たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな	
11	火		むぎごはん	こめ むぎ			617 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			おやこに	さとう	とりにく たまご なると	ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース	
			みそしる		わかめ みそ あぶらあげ	たまねぎ えのきたけ かぼちゃ はねぎ	
			くだもの			りんご	
12	水		ソフトめん	こむぎこ			733 3.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			カレーソース	こめあぶら じゃがいも カレールウ	ふたにく ぎゅうにく だっしふんにゅう こなチーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく パセリ	
			グレイズサラダ	こめあぶら げんまい ごま さとう	ハム	ホールコーン キャベツ にんじん きゅうり	
13	木		むぎごはん	こめ むぎ			555 1.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポテトとおこめのササミカツ	じゃがいも かたくりこ さとう こめあぶら こめこ	とりにく だいず		
			むしキャベツ			キャベツ	
			ごまソース	さとう ごま		トマトピューレ	
とうふとこまつなのスープ	かたくりこ	ベーコン とうふ	にんじん しめじ こまつな				
14	金		むぎごはん	こめ むぎ			563 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さけのごまみそやき	さとう ごま	さけ みそ		
			にびたし			こまつな はくさい にんじん	
			けんちんじる	こんにゃく じゃがいも かたくりこ	とりにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
17	月		むぎごはん	こめ むぎ			578 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さんまのみぞれに	さとう かたくりこ	さんま	だいこん	
			おひたし			こまつな キャベツ ホールコーン	
			にくだんごいりみそしる	かたくりこ パンこ さとう	とりにく みそ	たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ はねぎ	

・18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	おやつ	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	
18	火		むぎごはん ぎゅうにゅう ぶーちゃんどん わかめスープ ピーチゼリー	こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう ごま ゼリーのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ	たまねぎ ほうれんそう しめじ にんじん たまねぎ たけのこ ももかんづめ	550 2.5
19	水		☆ ふるさと給食の日 ☆ 地場産物を活用した給食にし、地元食文化や伝統料理に親しむ日です！ むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものあげに かきたまみそしる のりのふりかけ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも かたくりこ さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ たまご のり	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ いんげん たまねぎ えのきだけ はねぎ	635 2.3
20	木		☆ 6年生 修学旅行 ☆ むぎごはん ぎゅうにゅう がんものにつけ くきわかめのきんぴら くだくさんじる	こめ むぎ さとう なたねあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま さつまいも こんにゃく	ぎゅうにゅう だいず ひじき くきわかめ さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう にんじん いんげん ごぼう だいこん ごまつな	577 3.5
21	金		☆ 6年生 修学旅行 1、2年生 校外学習 ☆ コーンピラフ ぎゅうにゅう グリーンサラダ ポテトスープ くだもの	こめ むぎ バター こめあぶら アーモンド さとう じゃがいも	えび ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ ホールコーン えだまめ レタス キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ みかん	618 2.3
24	月		むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 チンゲンサイのスープ ヨーグルト	こめ むぎ こめあぶら さとう マーボーのもと かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ ベーコン かまぼこ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ はねぎ えのきだけ チンゲンサイ	599 2.0
25	火		ツナごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ごまあえ みそしる	こめ むぎ しょうぶつあぶら さとう かたくりこ ごま さとう さつまいも	まぐろあぶらづけ ぎゅうにゅう たまご かつおぶし みそ わかめ	にんじん たけのこ キャベツ ごまつな にんじん しめじ たまねぎ はねぎ	567 3.2
26	水		むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのこうみやき こふきいも かきたまじる	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう さわら とうふ たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ	618 2.1
27	木		むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのごもくに ワンタンスープ くだもの	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ わかめ	しょうが ほししいたけ にんじん ホールコーン えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん はねぎ みかん	640 1.9
28	金		むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのもみじあげ きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの みそしる	こめ むぎ こむぎこ こめあぶら こめあぶら やきふ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご ぶたにく さつまあげ とうふ みそ わかめ	にんじん キャベツ にんじん ほしだいこん たまねぎ はねぎ	609 2.4
31	月		むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのたまねぎソースかけ ほうれんそうソテー パンプキンシチュー	こめ むぎ バター さとう こめあぶら ホホワイトルウ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ ほうれんそう ホールコーン たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	678 3.1

☆ お知らせ ☆

- ・ 今月の給食は20回の予定です。
- ・ 20、21日は、6年生は修学旅行のため給食はありません。
- ・ 21日は、1、2年生は校外学習のため給食はありません。お弁当の用意をお願いします。

