



# 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	
2	月		コーンピラフ	こめ むぎ パター	とりにく	にんじん たまねぎ ホールコーン	584 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			グリーンサラダ	こめあぶら さとう	チーズ	レタス キャベツ きゅうり	
			ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	
			みかんタルト	こむぎこ マーガリン さとう こめこ みずあめ	ぎゅうにゅう たまご れんにゅう	みかんかじゅう	
3	火		むぎごはん	こめ むぎ			583 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			はるまき	はるさめ こむぎこ だいすあぶら さとう ごまあぶら こめあぶら みずあめ かたくりこ	ぶたにく だいす	キャベツ たまねぎ にんじん にら たけのこ にんにく ほししいだけ	
			やさいのチャブチェ	こめあぶら はるさめ ごまあぶら ごま	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	
			えのきとたまごのスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ えのきだけ はねぎ	
4	水		ツナごはん	こめ むぎ	まぐるあぶらづけ	にんじん たけのこ	546 3.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			あつやきたまご	しょくぶつあぶら さとう かたくりこ	たまご かつおぶし		
			ごまあえ	ごま さとう		キャベツ こまつな	
			みそしる	さつまいも	みそ わかめ	しめじ たまねぎ はねぎ	
5	木		むぎごはん	こめ むぎ			571 3.2
			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 だいす 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	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	
6	金		むぎごはん	こめ むぎ			590 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 ほししいだけ にんじん ホールコーン えだまめ	
			はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん はくさい パセリ	
			くだもの			みかん	
9	月		★ スポーツの日 ★				
10	火		むぎごはん	こめ むぎ			629 1.9
			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	ぶたにく とりにく だいす だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	
			キャベツとコーンのサラダ	こめあぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり ホールコーン	
			くだもの			りんご	
11	水		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		628 3.5
			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	トマトピューレ	
			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 にんじん ホールコーン クリームコーン	
12	木		むぎごはん	こめ むぎ			526 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			いわしのトマトに	さとう こめこ	いわし	たまねぎ トマトピューレ レモンかじゅう	
			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 えのきだけ はねぎ	
13	金		むぎごはん	こめ むぎ			572 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			おやくに	さとう	とりにく たまご なると	ほししいだけ 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 しめじ かぼちゃ はねぎ	
			くだもの			みかん	
16	月		むぎごはん	こめ むぎ			572 2.1
			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	だいす ひじき	にんじん ごぼう	
			ツナのあえもの	さとう	まぐるあぶらづけ	きゅうり キャベツ ホールコーン	
			ぐたくさんみそしる	さつまいも こんにゃく	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん こまつな	



17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	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	
17	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 ヨーグルト	こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ とうふ だっしふんにゅう かんてん れんにゅう	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	569 2.4
18	水		ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソース グレイズサラダ	こむぎこ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめあぶら げんまい ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だっしふんにゅう こなチーズ ハム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく パセリ ホールコーン キャベツ にんじん きゅうり	653 2.5
19	木		☆ 6年生 修学旅行 ☆ むぎごはん ぎゅうにゅう さけのごまみそやき にびだし けんちんじる	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ	こまつな はくさい にんじん ごぼう だいこん にんじん はねぎ	546 2.3
20	金		☆ 6年生 修学旅行 ☆ むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのもみじあげ きりほ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	595 2.7
23	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！ むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものあげに かきたまみそしる のりのふりかけ	こめ むぎ こめあぶら さつまいも かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ たまご のり かつおぶし	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 まっちゃ とうもろこし	635 2.4
24	火		むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ かわりきんぴら みそしる	こめ むぎ こめあぶら パンこ こむぎこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにく ひじき みそ あぶらあげ	れんこん にんじん いんげん たまねぎ こまつな	614 2.1
25	水		むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ チンゲンサイのスープ ピーチゼリー	こめ むぎ こめあぶら さとう マーボーのもと かたくりこ かたくりこ ゼリーのもと	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	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ はねぎ えのきだけ チンゲンサイ ももかんづめ	588 2.2
26	木		むぎごはん ぎゅうにゅう ポテトとおこめのササミカツ むしキャベツ ソース とうふとこまつなのスープ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう こめあぶら こめこ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	キャベツ トマトピューレ にんじん たまねぎ こまつな	528 1.7
27	金		シシジュシー (ぶたにくとこんぶのたきこみごはん) ぎゅうにゅう ビーンズサラダ たまごスープ	こめ むぎ こめあぶら さとう こめあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう だいず とりにく たまご	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ はねぎ えのきだけ チンゲンサイ ももかんづめ	533 2.8
30	月		むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのこうみやき こぶきいも マカロニスープ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごま じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう さわら ベーコン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい	550 1.7
31	火		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 ぎゅうにゅう こなチーズ	にんにく たまねぎ 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	652 2.8



今月の給食は21回の予定です。