



# 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 ぎゅうにゅう グリーンサラダ ポテトスープ みかんタルト	こめ むぎ パター こめあぶら さとう じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう こめこ みずあめ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぎゅうにゅう たまご れんにゅう	にんじん たまねぎ ホールコーン レタス キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ みかんかじゅう	584 1.9
3	火		むぎごはん ぎゅうにゅう はるまき やさいのチャブチェ えのきとたまごのスープ	こめ むぎ 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 こめあぶら はるさめ ごまあぶら ごま かたくりこ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたにく たまご	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 しょうが たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ えのきだけ はねぎ	583 1.8
4	水		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 しょくぶつあぶら さとう かたくりこ ごま さとう さつまいも	まぐるあぶらづけ 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 こまつな しめじ たまねぎ はねぎ	546 3.3
5	木		むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおこうじやき ひじきのいために とんじる	こめ むぎ こめあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん いんげん ごぼう にんじん だいこん はねぎ	571 3.2
6	金		むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのごもくに はくさいスープ くだもの	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ベーコン	しょうが ほししいだけ にんじん ホールコーン えだまめ にんじん はくさい パセリ みかん	590 2.2
9	月		★ スポーツの日 ★				
10	火		むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー キャベツとコーンのサラダ くだもの	こめ むぎ こめあぶら カレールウ こめあぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず だっしふんにゅう こなチーズ ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	629 1.9
11	水		コッペパン ぎゅうにゅう セルフドッグ キャベツのソテー コーンスープ	こむぎこ ショートニング さとう さとう こめあぶら ホワイトルウ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ウインナー ぎゅうにゅう こなチーズ だっしふんにゅう	トマトピューレ にんじん キャベツ 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	628 3.5
12	木		むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのトマトに おひたし にくだんごいりみそしる	こめ むぎ さとう こめこ かたくりこ パンこ さとう	とりにく ぎゅうにゅう いわし とりにく みそ	たまねぎ トマトピューレ レモンかじゅう こまつな キャベツ ホールコーン たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ はねぎ	526 2.3
13	金		むぎごはん ぎゅうにゅう おやくに みそしる くだもの	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご なると わかめ みそ あぶらあげ	ほししいだけ にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース たまねぎ しめじ かぼちゃ はねぎ みかん	572 2.5
16	月		むぎごはん ぎゅうにゅう がんものにつけ ツナのあえもの ぐだくさんみそしる	こめ むぎ さとう なたねあぶら かたくりこ さとう さつまいも こんにゃく	とりにく ぎゅうにゅう だいず ひじき まぐるあぶらづけ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう きゅうり キャベツ ホールコーン ごぼう だいこん こまつな	572 2.1



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 こんにゃく じゃがいも かたくりこ	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 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 ごまあぶら 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 ごまあぶら 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。