














10月こんだてよていひょう

長伏小学校

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	
1	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			536 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 だいず あぶらあげ	にんじん いんげん	
			みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ えのきたけ こまつな	
2	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			604 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			じゃがいものそばろに	こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース	
			みそしる		みそ わかめ	はくさい しめじ はねぎ	
			なっとう	さとう	だいず こんぶ		
3	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			555 2.1
			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	ぶたにく 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	
			だいごんのスープ		とりにく	たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな	
4	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			548 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ピビンバ(にくみそ)	さとう ごま	ぶたにく みそ	たけのこ にんにく	
			ピビンバ(ナムル)	ごまあぶら ごま		こまつな キャベツ	
			わかめスープ		わかめ	にんじん たまねぎ いら	
7	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			594 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			おやこどん	さとう	とりにく たまご なた	ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース	
			ごじる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ だいず	にんじん だいこん はねぎ	
			くだもの			みかん	
8	火		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		626 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	
9	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			596 2.1
			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	ぎゅうにゅう	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	
10	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			567 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	だいず 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	
			ぐだくさんみそしる	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 はねぎ	
11	金		シシジュシー (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		526 2.9
			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 とうふ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	
14	月		★ スポーツの日 ★				
15	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			569 2.4
			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		
			きりぼしだいごんののもの	こめあぶら さとう	あぶらあげ こんぶ	にんじん ほしだいごん いんげん	
			みそしる	やきふ	とうふ みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	
16	水		ソフトめん	こむぎこ			603 2.5
			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	ぶたにく ぎゅうにゅう 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	
			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	



17日から、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)	
				<さいろのなかま> 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	木		☆ 6年生 修学旅行 ☆						557 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				
			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		だいこん にんじん はねぎ					
18	金		☆ 6年生 修学旅行 ☆						587 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				
			マーボー豆腐	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 とうふ みそ		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		
			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			パインかんづめ みかんかんづめ					
21	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!						555 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				
			みしまクロッケ	じゃがいも かたくりこ さとう パンこ こめあぶら しょうぶつゆし こむぎこ	ぶたにく だいず		たまねぎ		
			むしキャベツ				キャベツ		
			ソース	さとう					
にくだんごのスープ	はるさめ かたくりこ パンこ さとう	とりにく だいず		にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん はねぎ					
22	火		むぎいりごはん	こめ むぎ				563 2.3	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ぶーちゃんどん	こめあぶら しらたき さとう	ぶたにく		たまねぎ ほうれんそう しめじ にんじん		
			みそしる		あぶらあげ みそ		だいこん はねぎ		
			ヨーグルト	さとう	だっしふんにゅう かんてん れんにゅう				
23	水		むぎいりごはん	こめ むぎ				609 1.6	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			トングドワフ	こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく なまあげ		しょうが ほししいたけ にんじん いんげん		
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん はねぎ		
			くだもの				みかん		
24	木		ツナピラフ	こめ むぎ バター	まぐるあぶらづけ		たまねぎ にんじん	541 2.7	
			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	ハム		きゅうり		
			トマトたまごのスープ	かたくりこ さとう	とりにく たまご		たまねぎ えのきたけ トマト		
25	金		むぎいりごはん	こめ むぎ				521 1.8	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さわらのこうみやき	ごまあぶら さとう ごま	さわら		しょうが にんにく		
			こまつなソテー	こめあぶら			たけのこ キャベツ こまつな		
			マカロニスープ	マカロニ	ベーコン		にんじん たまねぎ はくさい		
28	月		むぎいりごはん	こめ むぎ				612 1.8	
			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 だいず 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		
			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		
くだもの				りんご					
29	火		むぎいりごはん	こめ むぎ				573 2.2	
			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 ホールコーン		
どんじる	こんにゃく さつまいも	ぶたにく とうふ みそ		ごぼう にんじん だいこん はねぎ					
30	水		なめし	こめ むぎ さとう	かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんば	527 2.6	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			オムレツ	かたくりこ さとう しょうぶつあぶら	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく		たまねぎ にんじん		
			ケチャップソース	さとう			トマトピューレ		
			いそペポテ	じゃがいも	あおのり				
			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		
31	木		むぎいりごはん	こめ むぎ				603 2.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			とりにくのてりやき		とりにく		しょうが		
			やさしいソテー	バター			キャベツ ほうれんそう ホールコーン		
			パンブキンシチュー	ホワイトルウ	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 パセリ		



今月の給食は22回の予定です。