



10月 こんだてよていひょう



三島市立中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					1人分 - (kcal) たんぱく質 (g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる *炭水化物	*脂質	おもにからだをつくるのもとになる *たんぱく質	*無機質	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる *ビタミン	
1日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		572 20.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ・たまご	あおのり		
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
2日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		548 23.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	はっほうさい	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか		ほししいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ・はくさい・さやいんげん	
	にくだんごのスープ	でんぷん・パンこ・さとう・はるさめ		とりにく・だいず・とうふ		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・はねぎ	
	すりおろしりんご	さとう				りんご・りんごかじゅう	
3日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		631 31.4
	さけとコーンのピラフ	こめ・むぎ	バター	さけ		にんじん・コーン	
	ラザニア	さとう・こむぎこ	あぶら	ぶたにく	チーズ	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・トマト	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ	
4日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		561 27.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さわらのてりやき			さわら			
	ツナのあえもの	さとう		まぐろのみずに		きゅうり・キャベツ・コーン	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ		たまねぎ・はねぎ	
かつおぶりかけ	さとう・でんぷん			かつおぶし・のり	まっちゃん		
7日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		617 25.5
	おやこどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	おやこどん(く)	さとう		とりにく・たまご		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	なめこのみそしる			とうふ・みそ	わかめ	なめこ・こまつな	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう			ヨーグルト・かんでん		
8日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 23.6
	こめこいりロールパン	こむぎこ・こめこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	あきあじシチュー	こむぎこ・さつまいも	バター	とりにく	ぎゅうにゅう・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ	
9日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		560 17.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ポロニアカツ	じゃがいも・こめこ・でんぷん・さとう	あぶら	とりにく・だいず			
	やさしいソテー		あぶら			にんじん・キャベツ・コーン	
	はるさめスープ	はるさめ		ベーコン		たまねぎ・にんじん・はくさい・はねぎ	
10日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		579 25.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのこうみやき	さとう	ごまあぶら・ごま	さば		にんにく・ふるね・にら	
	にびたし					こまつな・キャベツ・コーン	
みそしる	さつまいも		とうふ・みそ		にんじん・だいこん・はねぎ		
11日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		638 23.1
	ドライカレー(カレーごはん)	こめ・むぎ	あぶら				
	ドライカレー(ルウ)		あぶら	ぎゅうにく・とりにく・だいず	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	フルーツポンチ	ナタデココ・さとう				パインかん・みかんかん・ももかん	
15日 (火) 十三夜 こんだて	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		656 28.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのマヨネーズやき	パンこ	マヨネーズ	さけ・だいず			
	ごもくまめ	こんにやく・さとう		だいず・とりにく・ちくわ	いとこんぶ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	すましじる			いとかまぼこ・とうふ		にんじん・はねぎ	
おつきみクレープ	さとう・こめこ	あぶら	とうにゅう・だいず		さつまいも		
16日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		592 20.9
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とりにくとさつまいものあげに	でんぷん・さつまいも・さとう	あぶら	とりにく・だいず		ふるね・ほししいたけ・にんじん・たけのこ・さやいんげん	
	みそしる			みそ	わかめ	キャベツ・えのきたけ・はねぎ	
17日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		572 23.4
	げんきどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	げんきどん(く)	さとう	あぶら	ぶたにく		ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
	みそしる			なまあげ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
くだもの					みかん		

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					1人分 (kcal) たんぱく質 (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる		<あかのなかま> おもにからだをつくるのもとになる		<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
		*炭水化物 <small>たんぱく質</small>	*脂質 <small>たんぱく質</small>	*たんぱく質 <small>たんぱく質</small>	*無機質 <small>たんぱく質</small>	*ビタミン	
18日 (金)	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん はるまき ツナとわかめのサラダ きのこスープ		こめ・むぎ・さとう ごまあぶら	ごまあぶら ぶたにく	ぶたにく だいたす	ぎゅうにゅう こまつな キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・ほししいたけ・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・しめじ・はねぎ	571 20.1
21日 (月)	ぎゅうにゅう すきやきごはん シラスとおおさのあつやきたまご ブロッコリーのおかかあえ けんちんじる		こめ・むぎ・さとう あぶら さとう・でんぶん あぶら こんにゃく・じゃがいも・でんぶん	あぶら あぶら とりにく・とうふ	ぎゅうにく たまご・しらす かつおぶし とりにく・とうふ	たまねぎ たまねぎ かつおぶし ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	577 25.6
22日 (火)	ぎゅうにゅう ソフトめん カレーソース フレンチサラダ		こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ・パセリ キャベツ・きゅうり・コーン	624 24.4
23日 (水)	ぎゅうにゅう ビビンバ(むぎごはん) ビビンバ(にく) ビビンバ(たまご) ビビンバ(ナムル) ちゅうかスープ		こめ・むぎ さとう さとう・でんぶん あぶら あぶら	ごまあぶら・ごま ぶたにく・みそ たまご ごまあぶら・ごま とうふ		ぎゅうにゅう にんにく ほうれんそう・キャベツ たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	598 25.9
24日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん さといもみしまコロッケ むしキャベツ ごまソース とんじる	ふるさと 給食の日	こめ・むぎ さといも・こむぎこ・パンこ・さとう さとう こんにゃく・じゃがいも	あぶら あぶら ごま ぶたにく・とうふ・みそ	ぶたにく	ぎゅうにゅう たまねぎ キャベツ にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ	585 21.8
25日 (金)	ぎゅうにゅう こまつなぶたどん(むぎごはん) こまつなぶたどん(く) みそしる ぶどうゼリー		こめ・むぎ いとこんにゃく・さとう さといも さとう	あぶら あぶら あぶらあげ・みそ	ぶたにく あぶらあげ・みそ わかめ	ぎゅうにゅう にんにく・にんじん・ふるね・たまねぎ・たけのこ・こまつな はねぎ ぶどうかじゅう	558 25.1
28日 (月)	ぎゅうにゅう とりごぼうピラフ オムレツ かぼちゃのクリームスープ くだもの		こめ・むぎ でんぶん・さとう こむぎこ	バター あぶら バター	とりにく たまご・ぎゅうにく・ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう グリーンピース・たまねぎ・にんじん・ごぼう たまねぎ・にんじん・トマト たまねぎ・かぼちゃ・パセリ りんご	599 24.2
29日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのかばやき おひたし かきたまみそしる		こめ・むぎ でんぶん・さとう	あぶら・ごま いわし	とりにく とうふ・みそ・たまご	ぎゅうにゅう こまつな・キャベツ・コーン えのきたけ・はねぎ	526 23.7
30日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふのチリソース ちゅうかサラダ		こめ・むぎ さとう・でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・とうふ・えび ハム	ぎゅうにゅう にんにく・ふるね・にんじん・ほししいたけ・たけのこ・はねぎ キャベツ・きゅうり・コーン	556 21.7
31日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん とりのこみやき ポテトサラダ オニオンスープ パンキン/パロア	ハロウィン こんだて	こめ・むぎ じゃがいも・さとう さとう	あぶら マヨネーズ さとう	とりにく ハム・だいたす ベーコン だいたす・とうにゅう	ぎゅうにゅう ふるね・にんにく・パセリ えだまめ・にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん・パセリ かぼちゃ	621 24.3

今月の給食回数は22回です。献立は変更することがあります。

「十三夜」ってなんだろ

「十三夜(じゅうさんや)」とは、昔のこよみの9月13日~14日の夜のこと、お月見をする日です。十五夜が中国から伝わった風習であるのに対し、十三夜は平安時代に日本で始まりました。十三夜に見る月は満月より少し欠けた月ですが、十五夜(中秋の名月)の次に美しいとされています。今年の十三夜は、10月15日(火)です。秋の爽りに感謝しながら食べましょう。

お知らせ

- ・10月1日・2日：5年生は自然教室のため、給食はありません。
- ・10月9日：4年生は社会科見学のため、給食はありません。
- ・10月16日・17日：6年生は修学旅行のため、給食はありません。

