



10月 こんだてよていひょう



三島市立坂小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

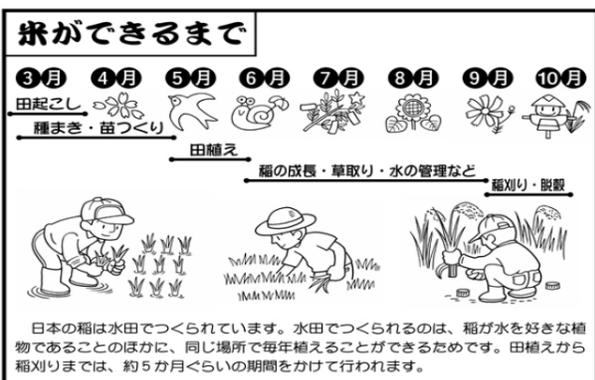
ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる		<あかのなかま> おもにからだをつくる		<みどりのなかま> おもにからだのちようしをととのえる	
		*炭水化物 <small>たんすいぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>たんぱく</small>	*無機質 <small>むしつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むしつ</small>	
2日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		647 24.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とりのからあげ	こむぎこ・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	とりにく		しょうが・にんにく	
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
ぐだくさんじる	さといも・こんにやく		とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・はねぎ		
3日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		577 21.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さんまかぼすレモンに	さとう・でんぷん		さんま		かぼすかじゅう・レモンかじゅう	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・はくさい	
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	えのき・だいこん・はねぎ	
4日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		549 21.1
	ツナピラフ	こめ・むぎ	オリーブオイル	まぐろあぶらづけ		にんじん・たまねぎ	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ウインナー		たまねぎ・グリーンピース	
	はくさいのクリームスープ	こむぎこ	バター・あぶら	とりにく		はくさい・にんじん・ほうれんそう	
5日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		605 24.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら	ししゃも			
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	きゃべとんじる	さといも	ごまあぶら	ぶたにく・みそ		キャベツ・ごぼう・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・はねぎ	
6日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		533 24.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	はっぽうさい (うずらのたまご)	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・かまぼこ・えび うずらのたまご		ほしいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・さやいんげん	
	はるさめスープ	はるさめ	ごまあぶら	ベーコン	わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
10日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		542 24.5
	たかなチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら・ごま			しょうが・ねぶかねぎ・たかな	
	にくごぼうパオズ	こむぎこ・パンこ・こんにやく	あぶら	ぶたにく・だいず		ごぼう・たまねぎ・たけのこ・ほしいたけ	
	ちゅうかいため		ごまあぶら			たけのこ・キャベツ・チンゲンサイ	
	たまごスープ	でんぷん		たまご・とうふ		たまねぎ・はねぎ	
11日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		567 28.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのこうみやき	さとう	ごま・ごまあぶら	さば		にんにく・しょうが・にら	
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	きのこのみそしる			とうふ・みそ		しめじ・えのき・ほしいたけ・はねぎ	
12日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		598 21.3
	あげパン(ココアあじ)	さとう・こむぎこ	あぶら・ショートニング		スキムミルク	あげパンだ♪ 	
	ポトフ	じゃがいも		ぶたにく・ウインナー		セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	フルーツポンチ	さとう				パインかん・みかんかん・ももかん・りんご	
13日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		645 25.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	トンドウフ	でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく		しょうが・ほしいたけ・にんじん・さやいんげん	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごまあぶら	ベーコン	わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
	てづくりみかんゼリー	さとう				みかんかん	
	かつおふりかけ	さとう・でんぷん	ごま	かつおけずりぶし	ひじき・のり		



新米の季節です♪



三島市の学校給食では、地場産米「あいちのかおり」を使用しています。香りと味の良さが特徴です。



☆坂地区の生産者さんが届けてくださる野菜☆

・キャベツ(後藤さん)



☆10月においしい食材☆

- *新米
 - *鮭
 - *さんま
 - *さつまいも(甘藷)
・・・坂小のさつまいももうすぐ収穫予定です♪
 - *さといも
 - *きのこ
 - *りんご
-

16日から31日は、裏面をみてください。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー (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		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
16日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		579 23.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	いわしのかばやき	でんぶん・さとう	あぶら・ごま	いわし			
	おひたし			かつおけずりぶし		はくさい・ほうれんそう	
	こんさいとさつまあげのみそしる	さつまいも		さつまあげ・みそ		にんじん・だいこん・はねぎ	
17日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		567 21.8
	ドライカレー(カレーごはん) (ルウ)	こめ・むぎ					
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら	ぎゅうにく・とりにく・だいず	こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
						にんじん・きゅうり	
18日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		636 27.4
	おやこどん(むぎいりごはん) (ぐ)	こめ・むぎ					
	わかめスープ		ごま		わかめ		
	おこのみまめ	でんぶん・さとう	あぶら	しろいんげんまめ・きなこ		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
						にんじん・たまねぎ・にら	
ふるさと給食の日 19日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		622 21.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とりにくとさつまいものあげに	さとう・さつまいも・でんぶん	あぶら	とりにく		しょうが・ほししいたけ・にんじん・たけのこ・さいいんげん	
	きゅうりのカリカリづけ	さとう				きゅうり	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ		キャベツ・だいこん・はねぎ	
20日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		602 22.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボードウフ	でんぶん・さとう	あぶら	ぶたにく・だいず・とうふ・みそ		しょうが・にんにく・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・にんじん・はねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら			きゅうり・にんじん・キャベツ	
	くだもの					みかん	
23日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		662 25.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	サーモンフライ	こむぎこ・パンこ	あぶら	さけ			
	ケチャップソース	さとう					
	ほうれんそうのソテー		あぶら			ほうれんそう・キャベツ・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	にんじん・たまねぎ・しめじ	
24日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		595 23.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	じゃがいも・こんにやく・さとう		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			さつまあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
	なっとう(タレつき)			だいず			
	くだもの					りんご	
25日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		556 25.2
	ピピンバ(むぎいりごはん)	こめ・むぎ					
	(にく)	こんにやく・さとう	ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ		にんにく	
	(たまご)	さとう	あぶら	たまご		こまつな・キャベツ	
	(ナムル)		ごまあぶら・ごま			はくさい・にんじん・はねぎ	
	はくさいスープ			いとかまぼこ	わかめ		
26日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		636 18.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ツナコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ・こめこ	あぶら・だいずあぶら	まぐろあぶらづけ		たまねぎ	
	きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの		あぶら	ぶたにく・さつまあげ	こんぶ	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ・もやし	
	みそしる	さつまいも		みそ		たまねぎ・はねぎ	
十三夜 27日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		577 21.4
	くりごはん	こめ・むぎ	くり・ごま				
	いわしのしょうがに	さとう・でんぶん		いわし		しょうが	
	きんぴら	さとう	あぶら・ごま	さつまあげ		ごぼう・にんじん・さいいんげん	
	みそしる			みそ	わかめ	だいこん・こまつな	
30日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		555 23.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ちくわのもみじあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ・たまご		にんじん	
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	けんちんじる	でんぶん・さといも・こんにやく		とりにく		れんこん・ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
ハロウィン こんだて 31日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		650 26.9
	ソフトめん	こむぎこ					
	カレーソース	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	こなチーズ・スキムミルク	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・パセリ	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・えだまめ・きゅうり・コーン	
	パンプキンデザート	さとう		とうにゅう		かぼちゃ	

☆お知らせ☆

- ・19日 ふるさと給食の日です。地場産物を多く取り入れています。
- ・27日 お月見こんだて(十三夜)です。
- ・31日 ハロウィンこんだてです。おたのしみに☆

*今月の給食は21回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。
*献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

