

2025年 10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

～10月の栄養目標：季節の食べ物について知ろう～

三島市立佐野小学校

日	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 たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム	
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだの ちょうしをととのえる (みどりのグループ)		
		たんずいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・むかしつ ビタミン・無機質		
* 4、5年生 自然教室 1日目								
	1 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		673 Kcal 27.3 g 26.6 g 2.1 g 342 mg
		むぎいりごはん	こめ むぎ					
		さわらのマヨネーズやき	パンこ	マヨネーズ	さわら			
		くきわかめのきんぴら	さとう	ごま ごまあぶら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん いんげん	
		みそしる	さつまいも		みそ		たまねぎ にんじん こまつな	
* 4、5年生 自然教室 2日目								
	2 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		592 Kcal 28.4 g 21.4 g 2.0 g 510 mg
		むぎいりごはん	こめ むぎ					
		トンクドウフ	かたくりこ さとう	あぶら(こめ、ごま)	ぶたにく なまあげ		ほししいたけ にんじん チンゲンサイ	
		わかめスープ		ごま	かまぼこ	わかめ	にんじん たまねぎ もやし	
		あじつきこざかな	さとう	ごま		かたくちいわし		
	3 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		606 Kcal 26.3 g 19.3 g 2.1 g 350 mg
		むぎいりごはん	こめ むぎ					
		あじフライ	パンこ かこうでんぶん	しょくぶつゆし こめあぶら	あじ			
		むしキャベツ ごまソース	さとう	ごま	(中濃ソース ウスターソース トマトケチャップ)		キャベツ	
		けんちんじる	かたくりこ じゃがいも こんにゃく		とりにく とうふ		ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
	6 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		576 Kcal 23.6 g 15.9 g 2.0 g 333 mg
		むぎいりごはん	こめ むぎ					
		たらフライ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	すけそうだら			
		きのこあんかけ	さとう かたくりこ				たまねぎ しめじ ほししいたけ えのきたけ にんじん たけのこ こまつな	
		すましじる	やきふ		とうふ		にんじん はねぎ	
	おつきみデザート	さとう でんぶん			こなかんてん	みかんかじゅう		
	7 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		556 Kcal 21.3 g 18.7 g 1.5 g 286 mg
		むぎいりごはん	こめ むぎ					
		ちゅうかどん	かたくりこ	あぶら(こめ、ごま)	ぶたにく かまぼこ		にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい たけのこ	
		マカロニサラダ	マカロニ さとう	マヨネーズ	ポークハム		キャベツ きゅうり ホールコーン	
	8 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		565 Kcal 24.2 g 20.3 g 2.2 g 388 mg
		ソフトめん	こむぎこ					
		ミートソース	こむぎこ	バター こめあぶら (ダイストマト トマトケチャップ 中濃ソース)	ぶたにく だいず	だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	
		やさいソテー		こめあぶら	ベーコン		キャベツ こまつな エリンギ	
	9 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		628 Kcal 25.5 g 21 g 1.9 g 324 mg
		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	さつまいも さとう かたくりこ こんにゃく	こめあぶら	とりにく だいず		たまねぎ にんじん いんげん しょうが	
		みそしる			とうふ あぶらあげ みそ		だいこん にんじん ねぶかねぎ	
	10 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		688 Kcal 26.1 g 23.7 g 1.8 g 317 mg
		むぎいりごはん	こめ むぎ					
		ぶりのフライ	こむぎこ パンこ	こめあぶら	ぶり たまご			
		むしキャベツ ごまソース	さとう	ごま	(中濃ソース ウスターソース トマトケチャップ)		キャベツ	
		みそしる	さつまいも		みそ		たまねぎ しめじ はねぎ	
* 13日(月)はスポーツの日です!!								
	14 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		565 Kcal 26 g 18.2 g 2.2 g 376 mg
		むぎいりごはん	こめ むぎ					
		ちくわのもみじあげ	こむぎこ ばんこ	こめあぶら	ちくわ たまご		にんじんペースト	
		ひじきのいために	さとう	こめあぶら	あぶらあげ	ひじき	さやいんげん にんじん	
		みそしる			とうふ みそ		こまつな だいこん	
	15	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		679 Kcal 25.6 g 30.1 g 2.7 g 378 mg
		コッペパン	こむぎこ					
		セルフ フランクフルト ドッグ やさいソテー	(ソース：さとう トマトケチャップ)		フランクフルト		にんじん キャベツ	
		クリームスープ	こむぎこ さつまいも	バター こめあぶら	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ にんじん ほうれんそう	

16日(木)からは裏面をご覧ください。

日	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 たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム	
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだの ちょうしをととのえる (みどりのグループ)		
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むかしじつ 無機質	ビタミン・むかしじつ ビタミン・無機質		
	16 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		644 Kcal 34.7 g 15.7 g 2.5 g 425 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ						
	おやこどん	さとう		とりにく たまご なると		ほししいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース		
	みそしる	じゃがいも		みそ		たまねぎ なす こまつな		
	ミルクプリン	さとう			だっしふんにゅう			
	17 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		580 Kcal 21.1 g 17.8 g 2.1 g 375 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ						
	ぎょうざ	でんぶん さとう こむぎこ		ぶたにく		キャベツ たまねぎ にら		
	チャプチェ	はるさめ さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく		ふるね にんにく にんじん にら たまねぎ キャベツ たけのこ		
	わかめスープ			かまぼこ とうふ	わかめ	えのきだけにんじん たまねぎはねぎ		
19 (日) * みしまおうちごはんの日 ・ ・ みんなでわいわいしょくじをたのしみましょう！！								
	20 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		672 Kcal 29.6 g 24.3 g 1.9 g 419 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ						
	キーマカレー	(カレーこ 中濃ソース)	こめあぶら	ぶたにく だいず	だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース トマトピューレ		
	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 にんじん ホールコーン		
	21 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		574 Kcal 26.2 g 20.9 g 1.6 g 328 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ						
	ぶたにくの ソースいため	さとう (トマトケチャップ ウスターソース)	こめあぶら	ぶたにく		しょうが にんにく たまねぎ キャベツ		
	たまごスープ	かたくりこ	ごま ごまあぶら	とりにく とうふ たまご		たまねぎ にんじん しめじ こまつな		
	22 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		512 Kcal 16.6 g 16.4 g 1.5 g 321 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ						
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも こむぎこ こめこ さとう かたくりこ	なたねあぶら	ぶたにく		たまねぎ		
	こんにゃくサラダ	こんにゃく さとう	ごまあぶら			キャベツ きゅうり にんじん		
	チンゲンサイのスープ	かたくりこ		ベーコン とうふ		チンゲンサイ		
	23 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		589 Kcal 25.8 g 19.9 g 2.3 g 465 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ						
	なまあげのごもくに	さとう かたくりこ	こめあぶら	なまあげ みそ ぶたにく		しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ ホールコーン チンゲンサイ		
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごまあぶら	ショルダーベーコン	わかめ	にんじん はくさい ねぶかねぎ		
	ふりかけ	さとう	ごま だいずあぶら	さけ				
	24 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		660 Kcal 24.7 g 24.1 g 2.5 g 272 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ						
	ユーリンチー	じゃがいも かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	とりにく		しょうが にんにく ねぶかねぎ		
	ちゅうかコーンスープ	かたくりこ		とうふ たまご		ほししいたけ たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン はねぎ		
	27 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		641 Kcal 24 g 20.1 g 1.7 g 329 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ						
	さつまいものそばろに	さつまいも かたくりこ さとう	こめあぶら	ぶたにく だいず		たまねぎ にんじん グリンピース しょうが		
	みそしる			とうふ みそ		だいこん にんじん しめじ こまつな		
	28 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		582 Kcal 23.6 g 20.6 g 1.9 g 416 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ						
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ		ししゃも				
	きんぴら	さとう	こめあぶら ごま	さつまあげ		ごぼう にんじん さやいんげん		
	みそしる			あぶらあげ みそ		キャベツ にんじん こまつな		
	29 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		622 Kcal 25.4 g 20.2 g 1.7 g 346 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ						
	チリコンカン	じゃがいも (カレーこ 中濃ソース トマトケチャップ)	こめあぶら	ぶたにく だいず きんときまめ	こなチーズ	たまねぎ にんにく トマト にんじん パセリ トマトピューレ		
	ドレッシングあえ	さとう	こめあぶら			にんじん キャベツ きゅうり コーン		
	30 (木)	* 3年生 社会科見学						511 Kcal 25.5 g 11.7 g 1.8 g 278 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ おぎ						
	にこみおでん	こんにゃく さといも さとう		ちくわ さつまあげ	こんぶ	だいこん		
	31 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		550 Kcal 26.4 g 17.2 g 3.1 g 299 mg
	ふきよせごはん	こめ おぎ さつまいも		とりにく		にんじん ほししいたけ		
	とうふのごもくに	さとう かたくりこ	こめあぶら	とうふ ぶたにく みそ		たまねぎ しょうが にんじん ホールコーン グリンピース		
	だいこんの わふうスープ			ショルダーベーコン		だいこん にんじん はくさい えのきたけ はねぎ		

今月の給食は22回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。