

10月こんだてよいひょう



令和5年度

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1人 1日 (kcal) たんぱく しつ(g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<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 <small>しよくひん</small>	
2 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 21.9
		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	あぶら・でんぷん・さつまいも・さとう	とりにく	しょうが・ほししいたけ・にんじん・たけのこ・グリーンピース	
		おかかあえ		かつおぶし	こまつな・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	
3 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 20.1
		チキンライス	あぶら・こめ・むぎ	とりにく	マッシュルーム・たまねぎ・グリーンピース	
		ヘルシーサラダ	さとう・ごまあぶら・ごま		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
		クリームスープ	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・パセリ	
		すりおろしりんご	さとう		りんご	
4 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 20.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ・ライむぎ	ししゃも・だいず(パンこ)		
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん	
		みそしる	さつまいも	みそ・わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
きっかみかん			みかん			
5 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 24.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ちゅうかどんのぐ	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ ・キャベツ・たけのこ	
		うずらのたまご		うずらたまご		
		おこのみまめ	げんまい・でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ		
6 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613 23.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		マーボー豆腐	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ・とうふ	にんにく・しょうが・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
		ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・あぶら・さとう・ごま		きゅうり・とうもろこし	
		くだもの			りんご	
10 火		めのあいごてー				581 21.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		がんものにつけ	あぶら・さとう	だいず・ひじき	ごぼう	
		ツナのあえもの	さとう	まぐろあぶらづけ	きゅうり・とうもろこし・キャベツ	
		みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
ブルーベリーゼリー	さとう		目の愛護ゼリー ブルーベリーかじゅう			
11 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585 24.4
		ソフトめん	こむぎこ			
		ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・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・トマトかん・パセリ	
		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	
12 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		544 24.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		おやかどんのぐ	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	
		みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
13 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 26.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さわらのてりやき		さわら		
		くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・さとう・ごま	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ			
14 土		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 23.9
		カレーごはん	こめ・むぎ			
		カレーライス	あぶら・カレールウ・じゃがいも	ぶたにく・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	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
かこうごさかな	さとう・ごま	いわし				



17日からは裏面をらんください。

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I栄養 (kcal) たんぱく しつ(g)	
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるのもとになる食品 <small>しよくひん</small>		
ふるさときゅうしょくのひ							
17	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559 22.1	
		さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも・ごま				
		いわしのトマトに	さとう・こめこ	いわし	たまねぎ・トマト・レモンかじゅう		
		こまつなとキャベツのごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ		
		なめこじる		とうふ・みそ	なめこ・たまねぎ・はねぎ		
18	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		556 22.0	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		げんきどんのく	あぶら・さとう	ぶたにく	ごぼう・だいこん・にんじん・グリーンピース		
		さわにわん	はるさめ	かまぼこ・とうふ	にんじん・たけのこ・えのきたけ・はねぎ		
		ハピーチーズ		チーズ			
19	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		544 21.2	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		にくじゃが	さとう・いとこんにゃく・じゃがいも・あぶら	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース		
		みそしる		みそ・とうふ・あぶらあげ	だいこん・はねぎ		
		のりふりかけ	ごま・さとう	のり			
20	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 21.9	
		わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ			
		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			
		きんぴら	ごまあぶら・さとう・ごま	さつまあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん		
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ		
23	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 25.0	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ごぼういりハッシュドポーク	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・だっしふんにゅう・こなチーズ	しょうが・にんにく・ごぼう・たまねぎ・トマトかん・グリーンピース		
		ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	きゅうり・キャベツ・とうもろこし		
		きつみかん			みかん		
24	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566 25.7	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		さばのこうみやき	ごまあぶら・ごま・さとう	さば	にんにく・しょうが・にら		
		おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし		
		みそしる	さつまいも	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
25	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 22.2	
		こくとういりパン	こむぎこ・ショートニング・さとう・こくとう	だっしふんにゅう			
		じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも・さとう	ぶたにく・ウィンナー	たまねぎ・にんじん・トマトかん・グリーンピース		
		ちゅうかさサラダ	さとう・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし		
26	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 25.7	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		さわらのレモンしょうゆあえ	でんぷん・あぶら・さとう	さわら・だいず	レモンかじゅう・しょうが・ねぶかねぎ		
		あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	しめじ・こまつな		
		みそしる		とうふ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ		
27	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663 24.3	
		おさくらごはん	こめ・むぎ				
		キャベツいつつくね	でんぷん・さとう	とりにく・かつおぶし・えんどうまめ	キャベツ・しょうが		
		ミックスかりんとう	さつまいも・アーモンド・さとう・あぶら	だいず・ちりめんじゃこ			
		ぐたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ		
30	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		545 23.6	
		ツナごはん	こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ	にんじん・たけのこ・ほししいたけ		
		くろはんべんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら・ぎょかいエキス・だいず	せんちゃ		
		こまつなのにびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ		
		すましじる	やきふ	かまぼこ・とうふ	だいこん・はねぎ		
31	火	ハロウィンこんだて					647 25.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		かぼちゃがたハンバーグ		とりにく・ぶたにく・だいず	たまねぎ・かぼちゃ・トマト・しょうが・にんにく		
		やさいかレーソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・とうもろこし		
パンプキンシチュー	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ				

今月の給食は21回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

☆お知らせ☆

・10月26日(木) 1年生は校外学習のため給食がありません。

