

10月のこんだて



こんげつめあて

〇たべものしゅうかくにかんしゃしよう。
〇「旬」のたべものをしろう。

東峰村立
東峰小学校

| ひづけ | ぎょうじ | 牛乳 | 主食 | 副食 (おかず) | きいろのなかま | | あかのなかま | | みどりのなかま | | エネルギー |
|-----------|----------------------------|----|-----------------|--|---|-----------------------------|--|--------------------------|------------------------|--|-----------------------|
| | | | | | エネルギーをつくる | | からだをつくる | | からだをけんこうにする | | たんぱく質 |
| | | | | | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | カルシウム | ビタミン | | 脂質% |
| 1 (木) | | | しろごはん | にくどうふ パンサンスー | こめ さとう はるさめ | あぶら ごま ごまあぶら | ぶたにく とうふ ハム | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ きゅうり こんにやく えのき キャベツ | 624 15.2% 25.9% |
| 2 (金) | | | むぎごはん | ちくぜんに じゃこあえ なっとう | こめ むぎ じゃがいも さとう | あぶら | とりにく なっとう | 牛乳 しらすほし | にんじん こまつな | れんこん キャベツ こんにやく もやし ごぼう たけのこ えだまめ ほししいたけ | 674 17.0% 26.5% |
| 5 (月) | 図書クラブ 給食 | | むぎごはん | さつまいもとちくわのてんぷら しおこんぶあえ はるさめスープ | こめ むぎ はるさめ さつまいも てんぷら おわらふ | あぶら | ちくわ | 牛乳 あおのり わかめ こんぶ | にんじん ねぎ | キャベツ エノキ たまねぎ | 655 11.1% 23.4% |
| 6 (火) | 6年生 修学旅行 | | むぎごはん | マーボーとうふ ちゅうかあえ | こめ むぎ さとう でんぷん | あぶら ごまあぶら | とうふ ぶたにく ツナ あかだしみそ | 牛乳 わかめ | にんじん | たまねぎ にんにく コーン たけのこ しょうが きゅうり ほししいたけ キャベツ | 689 16.1% 28.8% |
| 7 (水) | 6年生 修学旅行 | | こめこパン | やきうどん わかめたまごスープ | パン うどん でんぷん | あぶら | ぶたにく たまご てんぷら いか | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ | たまねぎ キャベツ もやし エノキ | 603 19.7% 30.3% |
| 8 (木) | あかおけんの あなごのひ かんでたべよう | | あなごめし | げんきサラダ けんちんじる みかん | こめ さとう でんぷん じゃがいも | あぶら ごま ごまあぶら | さかな (あなご) たまご とりにく かつおぶし とうふ | 牛乳 こんぶ のり | にんじん ねぎ | きゅうり コーン ごぼう しょうが キャベツ みかん ほししいたけ こんにやく | 666 17.1% 24.4% |
| 9 (金) | めあいでテ- 【ブルーベリー】 | | むぎごはん | きりほしだいこんのうまに キャベツのごまあえ ブルーベリークレープ | こめ むぎ じゃがいも さとう クレープ | あぶら ごま ねりごま | とりにく | 牛乳 | にんじん | たまねぎ キャベツ もやし きりほしだいこん こんにやく えだまめ | 683 11.9% 25.8% |
| 12 (月) | | | ちゅうかおこわ | やきぎょうざ はるさめのマヨネーズサラダ ちゅうかふうコーンスープ | こめ むぎ こむぎこ はるさめ でんぷん | あぶら ごま エッグケア マヨネーズ | とりにく ぶたにく ハム | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ こまつな | たまねぎ キャベツ しょうが たけのこ えだまめ ほししいたけ エノキ コーン | 610 13.6% 24.9% |
| 13 (火) | | | むぎごはん | ふわふわおやこどん アーモンドあえ | こめ むぎ さとう でんぷん | あぶら アーモンド | たまご とうふ とりにく ちくわ | 牛乳 | にんじん ねぎ こまつな | たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし | 643 16.3% 27.9% |
| 14 (水) | | | まるパン スライスチーズ | てりやきハンバーグ やさしいソテー あっさりカレースープ | パン さとう | あぶら | とりにく ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん ピーマン | たまねぎ セロリ キャベツ はくさい | 640 17.2% 39.9% |
| 15 (木) | | | むぎごはん | いわしのかんろに ひじきとだいずのいためもの さつまじる | こめ むぎ さとう さつまいも | あぶら | さかな (いわし) みそ だいず とりにく あぶらあげ とうふ | 牛乳 ひじき | にんじん こまつな ねぎ | ごぼう だいこん | 680 15.7% 25.9% |
| 16 (金) | | | むぎごはん | はるまき もやしのナムル ごまたんたんふうスープ | こめ むぎ こむぎこ こめこ マロニー さとう | あぶら ごま ごまあぶら ねりごま | ぶたにく とりにく とうにゅう みそ | 牛乳 | にんじん にら チンゲンサイ | たまねぎ しめじ はくさい もやし にんにく | 661 11.6% 31.0% |
| 19 (月) | しょくいくのひ 【とうほうこんだて】 | | むぎごはん | とりにくとまめのごまに こまつなのおひたし ヨーグルト | こめ むぎ さとう じゃがいも | あぶら ごまあぶら ねりごま | とりにく みそ かつおぶし ひよこまめ | 牛乳 ヨーグルト | にんじん こまつな | キャベツ こんにやく ごぼう れんこん ほししいたけ えだまめ | 645 14.6% 20.9% |
| 20 (火) | | | しろごはん | きりほしだいこんのエスニックいため ワンタンスープ いりこアーモンド みかん | こめ ワンタン さとう | あぶら ごまあぶら アーモンド | ぶたにく ベーコン | 牛乳 いりこ | にんじん チンゲンサイ にら | たまねぎ もやし きりほしだいこん にんにく みかん | 613 13.8% 23.3% |
| 21 (水) | | | やまがたしょくパン | かぼちゃのクリームシチュー クロダマルサラダ | パン こむぎこ | あぶら バター | とりにく クロダマル ツナ | 牛乳 チーズ なまクリーム | にんじん かぼちゃ こまつな | たまねぎ グリビ-ス キャベツ | 638 16.7% 35.2% |
| 22 (木) | | | むぎごはん | すきやきふう ちくさあえ | こめ むぎ マロニー さとう | あぶら ごまあぶら ごま | 牛肉 とうふ | 牛乳 しらすほし | にんじん こまつな | たまねぎ ねぶたねぎ もやし こんにやく エノキ はくさい キャベツ コーン | 620 17.5% 24.6% |
| 23 (金) | あかおけんの たいのひ | | しろごはん | たいのゆずみそやき そくせきづけ だぶ | こめ じゃがいも でんぷん | あぶら | さかな (たい) みそ とりにく | 牛乳 こんぶ | にんじん | れんこん しょうが こんにやく ゆず ほししいたけ だいこん きゅうり キャベツ ごぼう | 616 18.1% 0 |
| 26 (月) | | | きのこごはん | やきししゃも なます したらまじる | こめ さとう しらたまもち | あぶら | とりにく あぶらあげ | 牛乳 ししゃも | にんじん こまつな ねぎ | たまねぎ だいこん れんこん しめじ エノキ えだまめ ほししいたけ ごぼう | 587 14.4% 23.5% |
| 27 (火) | | | しろごはん | ぎゅうにくとじゃがいものきんぴらに かきたまじる | こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん | あぶら | 牛肉 たまご とりにく | 牛乳 | にんじん いんげん ほうれんそう | たまねぎ ごぼう こんにやく エノキ | 616 14.7% 27.0% |
| 28 (水) | | | コッパン | きのこクリームスパゲティ ツナサラダ りんご | パン スパゲティ こめこルー | あぶら | ベーコン ツナ | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ キャベツ コーン エリンギ しめじ レモン きゅうり セロリ りんご | 632 14.4% 29.7% |
| 29 (木) | | | むぎごはん | さばのかばやきふう ゆずあえ じゃがいものみそしる | こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん | あぶら | さかな (さば) とうふ あぶらあげ かつおぶし みそ | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ | たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ゆず | 705 13.6% 33.5% |
| 30 (金) | | | むぎごはん | ポークカレー ドレッシングサラダ みかん | こめ むぎ じゃがいも こめこルー | あぶら | ぶたにく レンズ豆 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト | たまねぎ キャベツ しょうが にんにく レモン きゅうり コーン みかん | 689 13.0% 25.5% |

※行事や材料の都合によって、献立を変更する場合があります。

♪じもとのたべもの〜こめ、こまつな、チンゲンサイ、ほうれんそう、ほししいたけ〜