

平成29年度



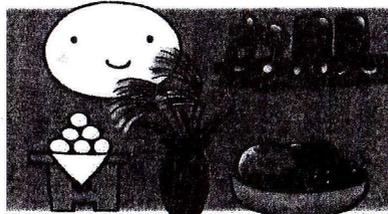
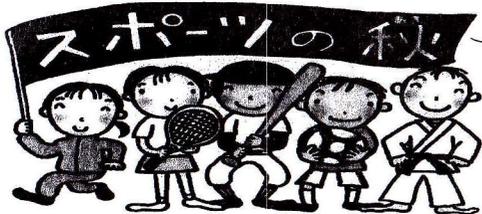
10月こんだてひょう

島原市立第三小学校

ひづけ ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい			エネルギー たんぱく質
		からだをつくるもとになる(あか)	からだのちょうしをとのえるもとになる(みどり)	エネルギーのもとになる(きいろ)	
2 (月)	ごはん 牛乳 みそしる さばのしょうがに クービリチー	牛乳 さば むぎみそ てんぷら ぶたにく あぶらあげ こんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ	こめ じゃがいも さとう あぶら	619 24.1
3 (火)	カツどん 牛乳 キャベツのゆかりあえ	牛乳 たまご かまぼこ ヒレカツ (ぶたにく)	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ ほししいたけ ゆかり	こめ あぶら さとう でんぶん ヒレカツ (パンこ)	612 23.7
4 (水)	くろざとうパン 牛乳 スパゲッティナポリタン ひじきサラダ デザート	牛乳 ベーコン ひじき	たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし グリル・ス	くろざとうパン ごまあぶら スパゲッティ さとう	660 21.3
5 (木)	チキンカレー 牛乳 ドレッシングサラダ	牛乳 とりにく ロースハム 人参炒め	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし グリル・ス りんご	こめ じゃがいも 加-ゆ あぶら さとう むぎ	659 22.3
6 (金)	こめこパン 牛乳 ビーフンスープ オムレツ キャベツとウインナーのマスタードいため	牛乳 オムレツ ぶたにく ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	こめこパン ビーフン あぶら	577 24
10 (火)	ごはん 牛乳 ちゅうかつくねスープ ぶたにくのしょうがやき	牛乳 ぶたにく ちゅうかつくね	キャベツ たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう しょうが	こめ さとう でんぶん ごまあぶら	617 26.1
11 (水)	コッペパン 牛乳 わかめうどん とりにくとナッツのいためもの いちごジャム	牛乳 とりにく かまぼこ わかめ	たまねぎ ピーマン ねぎ しょうが	コッペパン うどん いちごジャム アーモンド でんぶん あぶら さとう	679 27.5
12 (木)	こぎつねごはん 牛乳 しらたまじる やさいコロッケ もやしのごまあえ	牛乳 あぶらあげ かまぼこ わかめ	もやし にんじん えのきたけ ねぎ ほししいたけ	こめ むぎ しらたまもち あぶら さとう ごま コロッケ (じゃがいも・パンこ)	752 21.6
13 (金)	パーカーハウスパン 牛乳 さつまいものシチュー にこみハンバーグ ゆでキャベツ	牛乳 こなチーズ ベーコン 人参炒め ハンバーグ (ぶたにく・とりにく)	キャベツ たまねぎ みかんジュース とうもろこし にんじん パセリ ハンバーグ (たまねぎ)	パーカーハウスパン さつまいも さとう マーガリ こむぎこ マーガリ さとう でんぶん ハンバーグ (パンこ)	664 26.2
16 (月)	ごはん 牛乳 ぶたじる きびなごフライ きんぴらにんじん	牛乳 きびなご あつあげ むぎみそ ぶたにく	にんじん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま きびなごフライ (パンこ・こむぎこ)	623 23.1
17 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろに あつゆきたまご キャベツのゆできあえ	牛乳 あつゆきたまご とりひきにく ひじき	キャベツ たまねぎ こんにゃく にんじん グリル・ス ほししいたけ しょうが	こめ じゃがいも さとう でんぶん	618 22.1

(火)									22.1
18 (水)	はちみつパン 牛乳 カレーうどん さつまいもとこざかなのあげに	牛乳 こざかな さつまいも	ぶたにく てんぷら	たまねぎ	にんじん	グリルピーズ	はちみつパン うどん さつまいも あぶら 加-卵 さとう ごま	632 25.2	
19 (木)	なんだろ～こんだて (材料を見て、献立を考えましょう。)	牛乳 とうふ ぶたにく シューマイ (とりにく)	わかめ とりにく	もやし ピーマン シューマイ (たまねぎ)	キムチ ねぎ	にんじん	こめ ごま さとう シューマイ (こむぎこ)	593 25.2	
20 (金)	 鍛 錬 遠 足								
23 (月)	ごはん 牛乳 けんちんじる ちくわのいそべあげ たかなのあぶらいため	牛乳 ちくわ あおりの	とうふ とりにく	たかなづけ だいこん	こんにやく にんじん	ごぼう ふかねぎ	こめ さといも あぶら ごま さとう	580 20.3	
24 (火)	ごはん 牛乳 みそじる さんまのかんろに うらかみそぼろ	牛乳 とうふ てんぷら あぶらあげ	さんま むぎみそ ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	こんにやく もやし ほししいたけ	ごぼう えのきたけ	こめ さとう	639 26.9	
25 (水)	パインパン 牛乳 ラーメン はるまき ちゅうかあえ	牛乳 ちくわ わかめ はるまき (とりにく・ぶたにく)	やきぶた きんしたまご	きゅうり ふかねぎ	もやし きくらげ	にんじん	パインパン ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら ごま はるまき (こむぎこ)	663 24.9	
26 (木)	ハヤシライス 牛乳 キャベツとパインのサラダ	牛乳 さつまいも	ぎゅうにく	たまねぎ パイン	キャベツ マッシュルーム	にんじん グリルピーズ	こめ あぶら むぎ	623 22.3	
27 (金)	レーズンパン 牛乳 まめいりやさいスープ ジャーマンポテト みかん	牛乳	ベーコン	みかん にんじん	たまねぎ パセリ	キャベツ	レーズンパン じゃがいも あぶら マカリ	645 20.3	
30 (月)	ごはん 牛乳 チャーシャンとうふ もずくともやしのナムル	牛乳 ぶたにく あかみそ	あつあげ もずく	もやし ねぎ	たけのこ しょうが	にんじん ほししいたけ	こめ さとう ごまあぶら	636 26.3	
31 (火)	ごはん 牛乳 かきたまじる かぼちゃひきにくフライ キャベツのあおじそあえ	牛乳 かまぼこ ひきにくフライ (ぶたにく)	たまご	あおじそ にんじん ひきにくフライ (かぼちゃ)	キャベツ ほうれんそう	たまねぎ	こめ あぶら でんぷん ひきにくフライ (パンこ)	654 20.1	

※材料等の都合により変更する場合があります。



十五夜には、月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、そしてさといもやくだものなどを月にお供えして、秋の収穫を感謝します。今年は、10月4日です。