

# 令和元年 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
		からだをつくるものになる(あか)	からだのちようしきととのえるものになる(みどり)	エネルギーのもとになる(きいろ)		
1 (火)	ごはん 牛乳 ちゅうかつくねスープ ぶたにくのこうみいため	牛乳 ぶたにく ちゅうかつくね	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	こめ ごま でんぷん さとう ごまあぶら	586 22.4	
2 (水)	くろさとうパン 牛乳 わかめうどん とりにくとナッツのいためもの	牛乳 とりにく わかめ	たまねぎ ビーマン ねぎ	くろさとうパン うどん アーモンド でんぷん あぶら さとう	658 27.1	
3 (木)	そぼろどんぶり 牛乳 つみれじる キャベツのゆかりあえ	牛乳 とりひきにく あじつみれ たまごそぼろ	キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん ほうれんそう 干しいいたけ	こめ さとう 和- むぎ	609 27	
4 (金)	フィッシュサンド(コッペパン・さけフラ イ・ゆでキャベツ・タルタルソース) 牛乳 ビーフンスープ	牛乳 さけ ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ほししいいたけ	コッペパン 外ゆかり あぶら ビーフ	694 27	
7 (月)	カツどん 牛乳 だいこんとわかめのすのもの	牛乳 たまご わかめ かまぼこ ヒレカツ(ぶたにく)	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ ほししいいたけ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	621 23.7	
8 (火)	ごはん 牛乳 みそしる いわしのうめに クーフィリチー	牛乳 いわし 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 えのきたけ たけのこ ねぎ	しろごはん じゃがいも さとう あぶら	606 24.6	
9 (水)	パインパン 牛乳 ラーメン はるまき ちゅうかあえ	牛乳 やきぶた ちくわ きんしたまご わかめ きんしたまご はるまき(とりにく・ぶたにく)	きゅうり もやし にんじん ぶかねぎ きくらげ	パインパン ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるまき(こむぎこ)	710 25	
10 (木)	チキンカレー 牛乳 わかめサラダ	牛乳 とり肉 しらすほし 外ゆかり わかめ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん グリル-ス	こめ じゃがいも カレー さとう あぶら むぎ	661 23.3	
11 (金)						
15 (火)	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 こんにやく だいこん そぎごぼう ねぎ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	623 23.1	
16 (水)	コッペパン 牛乳 スパゲッティナポリタン ごぼうサラダ りんごジャム	牛乳 ベーコン	たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし グリル-ス	コッペパン 外ゆかり りんごジャム さとう あぶら ごま ごまあぶら	697 22.4	
17 (木)	むぎごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに ちくさやき もやしのごまあえ	牛乳 とりひきにく ちくさやき(たまご・とりにく)	たまねぎ もやし こんにやく にんじん グリル-ス ほししいいたけ ちくさやき(ほうれんそう・しいいたけ)	こめ じゃがいも さとう でんぷん ごま むぎ	609 22	
18 (金)	<b>なんだろ～こんだて</b> (材料を見て、献立を考えましょう。)					
21 (月)	ごはん 牛乳 みそしる さんまのかんろに うらかみそぼろ	牛乳 とうふ さんま むぎみそ てんぷら ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ こんにやく ごぼう にんじん もやし ねぎ	こめ さとう	617 24.9	
23 (水)	こめこパン 牛乳 ウインナーとしろいんげんのパスタ ドレッシングサラダ	牛乳 ウインナー ローズハム	キャベツ たまねぎ トマト にんじん ビーマン とうもろこし マツタケ パセリ	こめこパン 外ゆかり あぶら さとう しろいんげんめ	620 25.5	
24 (木)	キムチチャーハン 牛乳 わかめスープ あげシューマイ もやしのなんばんづけ	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく わかめ シューマイ(ぶたにく・とりにく)	もやし キムチ にんじん ビーマン ねぎ	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう むぎ シューマイ(こむぎこ)	626 26.1	
25 (金)	バーガーハウス 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 ベーコン こなチーズ 外ゆかり ハンバーグ(ぶたにく・とりにく)	キャベツ たまねぎ みかん とうもろこし にんじん パセリ ハンバーグ(たまねぎ)	バーガーハウス さつまいも 外ゆかり マーガリ さとう でんぷん ハンバーグ(パンこ)	686 26.4	
28 (月)	ごはん 牛乳 マーボーどうふ パンサンスウ	牛乳 とうふ ぶたひきにく ロースハム あかみそ むぎみそ	たまねぎ きゅうり にんじん グリル-ス ほししいいたけ	こめ はるまき さとう でんぷん ごまあぶら	622 24	
29 (火)	ハヤシライス 牛乳 キャベツとハムのサラダ	牛乳 きゅうりにく ローズハム 外ゆかり	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし マツタケ グリル-ス	こめ 外ゆかり あぶら さとう	634 23.8	
30 (水)	はちみつパン 牛乳 ごもくうどん さつまいもとこさかなのあげに みかん	牛乳 かまぼこ とりにく こさかな あぶらあげ	みかん たまねぎ にんじん えのきたけ ぶかねぎ ほししいいたけ	はちみつパン うどん さつまいも あぶら さとう ごま	678 26.9	
31 (木)	むぎごはん 牛乳 かきたまじる かぼちゃひきにくフライ あおじそあえ	牛乳 たまご かまぼこ ひきにくフライ(ぶたにく)	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう あおじそ ひきにくフライ(かぼちゃ)	こめ あぶら でんぷん むぎ ひきにくフライ(パンこ)	652 20.1	

※材料等の都合により変更する場合があります。

