



10月よていこんだてひょう



2019年度
今富小学校

◎牛乳は毎日つきます。

日 曜日	こんだて名	赤		黄		緑	
		血や肉、骨や歯になるたべもの		動く力と体温になるたべもの		体の調子を整えるたべもの	
		肉・魚・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・さとう	油脂類	緑黄色野菜	淡色野菜・だもの
1 火	まめピラフ かいぞうサラダ はるさめとくにくだんごのスーフ ぎゅうにゅう	だいず ハム つくね とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ	あぶら	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ
2 水	むぎごはん すきやきに ほうれんそうのおひたし ぎゅうにゅう	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごま	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ
3 木	ごはん あつあけのカレーどぼろに ごまつなのおひたし ぎゅうにゅう	あつあけ とりひきにく ひらてん	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こんにゃく さとう	あぶら カレールー	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ
4 金	まいだけごはん だいこんとぶたにくのうまに キャベツのすのものを ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあけ	ひじき わかめ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こんにゃく さとう	あぶら	にんじん	まいだけ だいこん しょうが キャベツ
7 月	ごはん さんまのしおやき さんぴらだいこん さつまじる ぎゅうにゅう	さんま ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん	だいこん しめじ たまねぎ
8 火	ごはん ポークシューマイ はっほうさい だいこんのちゅうかつげ ぎゅうにゅう	ポークシューマイ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが だいこん
9 水	ミルクパン さばのせせみめかけソース キャベツのうめドレッシングあえ うちまめいりやさいスーフ ぎゅうにゅう	さば うちまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	ミルクパン さとう	あぶら ごま	にんじん	キャベツ きりほしだいこん ばいにく たまねぎ まいたけ
10 木	ごはん にくじゃが キャベツとエリンギのいためもの ぎゅうにゅう	ぶたにく チキンウインナー	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ エリンギ
11 金	ごはん なっとう やまがたのいもに きゃべつのはいにくあえ ぎゅうにゅう	なっとう ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こんにゃく さとう	あぶら	にんじん	ごぼう まいたけ ねぎ キャベツ ばいにく
14 月	たいていのひ						
15 火	ごはん カレイのしおやき キャベツのごまあえ たまねぎのあまからに ぎゅうにゅう	カレイ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう
16 水	ミルクパン ポークビーンズ わかめサラダ チーズ ぎゅうにゅう	だいにす ぶたにく	わかめ チーズ ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも さとう こめこ	あぶら	にんじん トマト	えだまめ たまねぎ にんにく きゅうり コーン
17 木	みぞとほろごはん キャベツときゅうりのすのものを おでん ぎゅうにゅう	とりひきにく みそ あつあけ ちくわ こんぶ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう こんにゃく	あぶら	にんじん	ごぼう えだまめ しょうが キャベツ きゅうり だいこん
18 金	ごはん ホイコーロー ちゅうかスーフ ぎゅうにゅう	ぶたにく ちくわ みそ ベーコン とうふ	わかめ ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく もやし しいたけ
21 月	クロワッサン たんたんめん ひじきサラダ ごとうビーンズ ぎゅうにゅう	ぶたひきにく みそ だいにす	ひじき ぎゅうにゅう	クロワッサン ちゅうかめん さとう	あぶら	にんじん	たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ しょうが にんにく だいこん
22 火	ぞくいれいせいでのぎ						
23 水	ごはん シイラのカレーフライ なます わかめのすましじる ぎゅうにゅう	シイラ とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら	にんじん ごまつな	だいこん しいたけ
24 木	ミルクパン ていやくチキン ハヤシチュー りんごゼリー ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ハヤシルウ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく りんご
25 金	チキンライス わかめととうふのスーフ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ もやし キャベツ
28 月	ごはん いわしのうめに ごまつなのおひたし おとしる ぎゅうにゅう	いわし あつあけ みそ	ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	ごま	ごまつな にんじん	ばいにく キャベツ だいこん ねぎ
29 火	チキンカレーライス きりほしだいこんのサラダ ふくしんづけ ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら カレールー	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きりほしだいこん ふくしんづけ ブルーベリー
30 水	いちほまれ タイカツ しょうがのゆかりあえ むぎとろめんのすましじる ぎゅうにゅう	タイカツ ひらてん	ぎゅうにゅう	いちほまれ むぎとろめん	あぶら ごま	しそ ごまつな にんじん	きゅうり たまねぎ えのきたけ
31 木	きのこピラフ もやしのカレーマリネ わかめスーフ かぼちゃのキャッスケーキ ぎゅうにゅう	とりにく とうふ とうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう はるさめ こめこ	あぶら	にんじん ごまつな かぼちゃ	たまねぎ しめじ まいたけ もやし きゅうり ねぎ

※献立は変更することがあります。

★下線の食材は地場産物(校区内産)です。

★今月の 米 は岡田さん(野代)トマト は 山本さん(生守)、玉ねぎ は 栗野さん(府中) 赤尾さん(木崎) からいただいています。

★いちほまれ は赤尾さん(木崎)からいただいています。