

雲浜小こんだてひょう【10月の給食目標：食べ物の働きについて知ろう】

日 曜日	こんだて名	【赤】血や肉になるもの		【黄】働く力と体温になるもの		【緑】体の調子を整えるもの	
		肉・魚・卵・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・くだもの類
1 月	ごはん たまごやき だいこんのちゅうかづけ なすのちゅうかいため	たまご ほたて ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン	だいこん なす たまねぎ しめじ しょうが にんにく
2 火	ごはん とびうおのフライ すのもの ぶたじる	とびうお とうふ かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう さつまいも	あぶら	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん きゅうり だいこん ごぼう
3 水	ゆかりごはん はるさめのあえもの にくじゃが	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら あぶら	にんじん ゆかり	きゅうり キャベツ たまねぎ
4 木	わかめごはん うのはなのいりに はくさいと だいこんのごまあ	とりにく うすあげ おから	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	こめ さとう こんにゃく	ごま	にんじん ねぎ	ごぼう はくさい だいこん 
5 金	ごはん やきざかな(かれい) こまつなのおひたし あつあげのそぼろに 	かれい あつあげ あいびきにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにゃく	ごま あぶら	こまつな かぼちゃ にんじん	もやし たまねぎ
9 火	ごはん(七分づき米) ハンバーグのきのこソース ブロッコリー かきたまじる	とうふ とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぷん さとう	あぶら	ブロッコリー こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム
10 水	わかめチャーハン さつまいものかさねに ほうれんそうのスープ	ウインナー ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう さつまいも	あぶら	にんじん ピーマン ほうれんそう	コーン リんご レーズン もやし はくさい
11 木	ポークビーンズ もやしサラダ あじつかけのり	ぶたにく だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう じゃがいも	あぶら ハヤシルウ ごまあぶら	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく もやし きゅうり
15 月	ごはん ひじきのいりに キャベツのすのもの ふりかけ	だいず とりにく うすあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう こんにゃく	ごま あぶら	にんじん こまつな	しいたけ キャベツ
16 火	ごはん ブロッコリーサラダ あきやさいのこめこクリームシチュー ぶどうゼリー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	こめ こめこ さつまいも さとう ゼリー	あぶら バター	にんじん かぶのは ブロッコリー	たまねぎ かぶ れんこん コーン キャベツ ぶどう
17 水	ごはん ぐだくさんみそしる ハタハタのあまからあげ キャベツのゆかりあえ	ハタハタ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん さつまいも	あぶら ごま	ゆかり にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん もやし
18 木	やきさばごはん ぶたじる キャベツのすのもの	さば かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう さつまいも	ごま	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり はくさい
19 金	さつまいもごはん ぶたにくときのこのみそいため やさいたっぷりじる	ぶたにく みそ うすあげ	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	にんじん ねぎ	たまねぎ まいたけ えのきたけ えりんぎ ごぼう だいこん はくさい
22 月	ごはん ひじきふりかけ たまごとじ おひたし	とりにく たまご こうやどうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし
23 火	うめしらすごはん あごのちくわ ひじきのあえもの みそしる	あごちくわ とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし ひじき	こめ さとう さつまいも こんにゃく	ごま	ほうれんそう にんじん だいこんば	ばいにく もやし だいこん 
24 水	ごはん ごもくじる シイラのケチャップみそいため かみかみあえ	シイラ みそ さきいか とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	こまつな にんじん ねぎ	もやし だいこん 
25 木	コッペパン カレーうどん やさいサラダ さつまいもタルト	ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ こなチーズ	パン うどん さとう こむぎこ さつまいも	あぶら カレールウ	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン
26 金	ごはん しおやきさば おひたし ようふうおでん	さば ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん もやし たまねぎ だいこん
29 月	ごはん さんまのしおやき だいこんのごまずあえ きのこかぼちゃのみそしる	さんま うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごま ごまあぶら	にんじん ねぎ かぼちゃ	だいこん もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ しいたけ
30 火	ごはん つくねカレー キャベツサラダ プルーン 	レバーつくね	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら カレールウ	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり プルーン
31 水	ごはん だいがくいも たくあんあえ  えびボールいりスープ	えびボール とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん	もやし たくあん しいたけ はくさい

★12(金)は遠足で給食はありません。お弁当をお願いします。(6年生も)

3
3