



平成29年度 10がつきゅうしよくこんだて

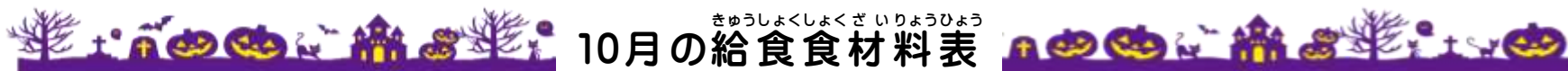
舞鶴市立吉原小学校

第2週目は曜日が(土)まであります。間違えないよう御注意ください。

7(土) 7:雨、8:晴 授業(弁当持参)	8(日) 運動会 休日	9(祝月) 休日 運動会	10(火) 振替休業日 振替休業日
7:雨、8:雨 授業(弁当持参)	休日	運動会	振替休業日

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
はん ご飯 てづく とうふ 手作り豆腐 ハンバーグ きのじる きのこ汁 (648kcal)	7(土)の 振替休業日	ミルクパン かぼちゃのグラタン トマトスープ みたらし団子 (706kcal)	わかめはん ご飯 て や とりの照り焼き はくさい しる 白菜のみそ汁 (617kcal)	あ ココア揚げパン ちゅうか 中華サラダ コンソメスープ (615kcal)
10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
プロフ こうそう 香草サラダ ガロフスープ ウズベキスタン料理 (598kcal)	こくとう 黒糖パン きのこスパゲティ コーンサラダ (663kcal)	むぎ はん 麦ご飯 サゴシの香味揚げ にゅうめん (671kcal)	コツペパン パインサラダ カレースープ (655kcal)	どん ぶたキムチ丼 はるさめ みそ春雨スープ (579kcal)
16日(月)	17日(火)	18日(水)	※19日(木)	20日(金)
はん ご飯 にく 肉じゃが こまつな すあ 小松菜のごま酢和え (644kcal)	14(土)の 振替休業日	こくさんこむぎ 国産小麦100%パン シイラのフライ チンゲン菜の クリームスープ (687kcal)	や どん 焼きとり丼 かぼちゃのみそ汁 5年社会見学 (668kcal)	こがた 小型パン やきそば あげギョーザ いちごジャム (663kcal)
23日(月)	※24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
はん ご飯 あつあ ごとくに 厚揚げの五目煮 ぶた汁 (589kcal)	かやくはん ご飯 ちくわのゆかり揚げ だいこん しる 大根のみそ汁 6年ふるさと学習 (573kcal)	あじつけ 味付パン ヤクルト にく とり肉のオレンジ ソース コーンシチュー (843kcal)	ハヤシライス ココロサラダ マラソン大会 (727kcal)	コツペパン ビーフンの五目炒め サンラータン (596kcal)
30日(月)	31日(火)	※印がついている19日(木)…5年生社会見学 24日(火)…6年生ふるさと学習		
はん ご飯 に サバのみそ煮 わかめあえ けんちん汁 (647kcal)	にく どん 肉みそひじき丼 かきたま汁 かぼちゃの カップケーキ (740kcal)	該当する学年は天候に関わらずお弁当の用意をお願いします。		
・牛乳は毎日つきます。		今月の舞鶴のお魚は 12日(木)サゴシ 18日(水)シイラです。		





きゅうしょくしょくざ いりょうひょう
10月の給食食材料表

日	曜日	こんだて			体をつくる 赤の食べもの	体の調子を整える 緑の食べもの	エネルギーと なる 黄の食べもの	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)
		主食	おかず	牛乳					
2	月	ご飯	手作り豆腐ハンバーグ きのこ汁	○	牛乳 合いびき肉 豆腐 みそ	玉ねぎ キャベツ しめじ えのき 干しいたけ ねぎ	米 パン粉 砂糖 マーガリン	648	344
4	水	ミルクパン	かぼちゃのグラタン トマトスープ みたらし団子	○	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	かぼちゃ 玉ねぎ コーン にんじん トマト パセリ	ミルクパン 油 じゃが芋 片栗粉 白玉団子 砂糖	706	342
5	木	わかめご飯	とりの照り焼き 白菜のみそ汁	○	牛乳 わかめ とり肉 油あげ みそ	土しょうが にんじん 白菜 えのき	米 麦 ごま油 砂糖	617	306
6	金	ココア 揚げパン	中華サラダ コンソメスープ	○	牛乳 ハム ベーコン	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 白菜 にんじん 大根	コッペパン 油 ごま油 春雨	615	312
10	火	プロフ	香草サラダ ガロフスープ	○	牛乳 牛肉 とり肉 ひよこ豆	玉ねぎ にんじん クミン キャベツ きゅうり デイル	米 オリーブ油 じゃが芋	598	278
11	水	黒糖パン	きのこスパゲティ コーンサラダ	○	牛乳 合いびき肉 チーズ	しめじ 玉ねぎ にんじん えのき グリンピース コーン キャベツ きゅうり	黒糖パン 油 スパゲティ	663	324
12	木	麦ご飯	サゴシの香味揚げ にゅうめん	○	牛乳 サゴシ 青のり 卵 ちくわ	干しいたけ 白菜 ねぎ	米 麦 ごま油 小麦粉	671	280
13	金	コッペパン	パインサラダ カレースープ	○	牛乳 とり肉 豆腐	玉ねぎ にんじん グリンピース パイン きゅうり キャベツ	コッペパン じゃが芋 油	655	341
14	土	ぶたキム ち丼	みそ春雨スープ	○	牛乳 ぶた肉 みそ	キャベツ 玉ねぎ キムチ にら もやし チンゲン菜	米 ごま油 砂糖 春雨	579	279
16	月	ご飯	肉じゃが 小松菜のごま酢和え	○	牛乳 ぶた肉	いんげん豆 小松菜 玉ねぎ えのき キャベツ にんじん	米 じゃが芋 ごま 砂糖 油	644	355
18	水	国産小麦 100%パン	シイラのフライ チンゲン菜のクリームスープ	○	牛乳 シイラ ベーコン チーズ	もやし キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん	国産小麦100%パン じゃが芋 こめ粉	687	342
19	木	焼きとり丼	かぼちゃのみそ汁	○	牛乳 とり肉 油あげ 卵 豆腐 わかめ みそ	かぼちゃ いんげん豆 玉ねぎ	米 麦 砂糖 油	668	311
20	金	小型パン	やきそば いちごジャム 揚げギョーザ	○	牛乳 ぶた肉 ちくわ 青のり粉 ギョーザ	もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ	小型パン いちご ジャム 中華めん	663	309
23	月	ご飯	厚揚げの五目煮 ぶた汁	○	牛乳 厚揚げ ちくわ こんぶ ぶた肉 みそ	ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	589	362
24	火	かやくご飯	ちくわのゆかり揚げ 大根のみそ汁	○	牛乳 油あげ ちくわ ゆかり 豆腐 みそ	グリルピース ごぼう にんじん 大根 大根葉 干しいたけ	米 小麦粉 油 ごま 砂糖	573	337
25	水	味付パン	とり肉のオレンジソース コーンシチュー ヤクルト	○	牛乳 とり肉 ベーコン	コーン 玉ねぎ にんじん グリンピース	味付けパン 砂糖 片栗粉 じゃが芋	843	303
26	木	ハヤシ ライス	ココロサラダ	○	牛乳 牛肉 チーズ 大豆	にんじん 玉ねぎ 枝豆 コーン グリンピース	米 麦 じゃが芋 さつま芋 砂糖	727	293
27	金	コッペパン	ビーフンの五目炒め サンラータン	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	コッペパン ビーフン ごま油	596	301
30	月	ご飯	サバのみそ煮 わかめ和え けんちん汁	○	牛乳 サバ みそ わかめ 豆腐 とり肉	土しょうが キャベツ ねぎ きゅうり 大根 ごぼう	米 里芋 油 砂糖	647	302
31	火	肉みそ ひじき丼	かきたま汁 かぼちゃのカップケーキ	○	牛乳 とりひき肉 みそ ひじき 豆腐 卵	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ いんげん豆 ほうれん草	米 砂糖 チョコ ケーキミックス粉	740	381

〈めあて〉時間を考えて上手に食べよう！

だらだらと食べていたり、友達とおしゃべりばかりしていたら給食時間が過ぎてしまします。決められた時間内に食べきり、片付けまで終えるように行きましょう。