



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I献 (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650 20.4
	くりごはん	こめ・むぎ・くり・ごま			
	パンプキンサラダ	じゃがいも・マヨネーズ	ハム	かぼちゃ・きゅうり・たまねぎ	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・ねぎ・えのきたけ	
	おつきみみたらしだんご	さとう・でんぶん・しらたまだんご			
2日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559 21.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	しらすいりシュウマイ	さとう・あぶら・こむぎこ	しらす・たら・だいすこ	たまねぎ	
	おひたし		かつおぶし	はくさい・ほうれんそう	
	たまごスープ	でんぶん	ベーコン・とうふ・たまご	たまねぎ・きくらげ・しめじ・ねぎ	
	みかんゼリー	さとう		みかん	
5日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		724 23.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かみかみカレー	あぶら・じゃがいも・さとう	ぶたにく・ひよこまめ・すきむみるく・こなチーズ	しょうが・れんこん・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが・しそ	
	ドレッシングあえ	あぶら・さとう	ダイスチーズ	にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルー	
6日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		661 20.1
	とりごぼうごはん	こめ・むぎ・くり・しらたき・さとう	とりにく・ちくわ	にんじん・ごぼう・しめじ・えだまめ	
	かんしょみしまコロック	さつまいも・あぶら・パンこ・こむぎこ・さとう	とうにゅう		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	ねぎ	
	くだもの			みかん	
7日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649 30.9
	フライドチキンバーガー (まるパン)	こむぎこ・ショートニング	スキムミルク		
	(フライドチキン)	さとう・でんぶん・あぶら	とりにく		
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
	クラムチャウダー	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	あさり・ベーコン・スキムミルク・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・こまつな	
	ピーチゼリー	ゼリーのもと		もも	
8日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 23.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	がんものにつけ	さとう	がんもどき		
	ツナのあえもの	さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・コーン・きゅうり	
	ぶたじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
	くだもの			りんご	
9日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		658 26.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	あじフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら・さとう・ごま	あじ		
	キャベツソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	パンプキンシチュー	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ベーコン・ぎゅうにゅう・こなチーズ	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ	
12日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		661 24.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	はっぼうさい	あぶら・でんぶん	ぶたにく・むきえび・いか	たけのこ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・さやいんげん	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	はるまき	あぶら・ごまあぶら・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら・たけのこ・しいたけ・しょうが	
	くだもの			りんご	
13日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635 20.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	ししゃも		
	やさいソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・コーン	
	みそしる	ごま	あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな	
	くだもの			みかん	
14日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		714 27.4
	ソフトめん	こむぎこ			
	カレーソース	あぶら・じゃがいも	ぎゅうにく・ぶたにく・だいす・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ	
	グレイズサラダ	もちげんまい・ごま・あぶら・さとう・アーモンド	ハム・ちりめんじゃこ	キャベツ・きゅうり	
	みかんゼリー	さとう		みかん	

* 15日から30日は、裏面をみてください。

10月10日 目の愛護デー

…………… 目に良い食べもの ……………



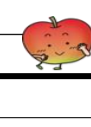
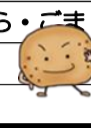


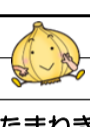









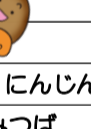
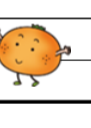


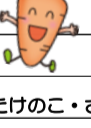
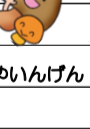





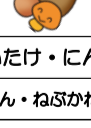
ビタミンAの多いもの

にんじん

ウナギ

カボチャ


小松菜、ほうれん草

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補給 - (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
15日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		659 23.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さんまのかぼすレモン	さとう・でんぶん	さんま		
	ごまあえ	さとう・ごま		ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・とうふ・わかめ	ねぎ	
くだもの			りんご		
16日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597 24.1
	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
	ポテトのちゅうかさラダ	じゃがいも・さとう・あぶら・ごま	だいたい・ハム	きゅうり	
	きのこスープ			しいたけ・にんじん・たまねぎ・えにきたけ・たもぎたけ・しめじ・ねぎ	
	ミルクプリン	プリンのもと	スキムミルク・ぎゅうにゅう		
19日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		696 27.1
	むぎごはん	こめ・むぎ	とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいたい・ハム・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン・レタス	
	アーモンドフィッシュ	さとう・ごま・アーモンド	いわし		
ふるさと 給食の日 20日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 24.9
	ぶーちゃんどん(むぎごはん)	こめ・むぎ			
	(ぶーちゃんどんのぐ)	あぶら・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	
	くたくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
	くだもの			みかん	
21日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578 24.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら	ぶたにく・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ちゅうかさラダ	ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの		県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県温室農業協同組合クラウンメロン支所より浜松・袋井産のクラウンメロンを無償でいただきました。		
22日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		694 25.5
むぎごはん	こめ・むぎ				
ちくわのみみじあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご	にんじん		
きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく・さつまあげ・だいたい	きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん・もやし		
みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ		
23日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550 22.9
コーンピラフ	こめ・むぎ・バター	ハム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・コーン		
シーフードサラダ	さとう・ごまあぶら	えび・いか	レタス・きゅうり・キャベツ		
ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ		
ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー		
26日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		735 28.8
	おやこどん(むぎごはん)	こめ・むぎ			
	おやこどん(ぐ)	さとう	とりにく・たまご	しいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		みそ・とうふ	なめこ・みつば	
	おこのみまめ	あぶら・さとう・でんぶん	しろいんげんまめ・きなこ		
27日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656 29.3
むぎごはん	こめ・むぎ				
さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ	にんじん・グリーンピース		
ひじきのいために	さとう・あぶら	だいたい・ひじき・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・ねぎ		
みそしる	こんにゃく・さつまいも	あぶらあげ・とうふ・みそ			
28日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		698 24.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとさつまいものあげに	あぶら・でんぶん・さつまいも・さとう	とりにく・だいたい	しょうが・しいたけ・にんじん・たけのこ・さやいんげん	
	みそしる		みそ・とうふ・あぶらあげ・わかめ	こまつな	
	こぶのつくだに	さとう・ごま	こんぶ		
29日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566 29.6
	ツナごはん	こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ	にんじん・たけのこ・しいたけ・グリーンピース	
	いかのこうやき		いか・みそ	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		コーン	
	かきたまみそしる		とうふ・たまご・みそ・わかめ	えにきたけ・ねぎ	
30日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 22.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とうふのごもくに	さとう・でんぶん・あぶら	ぶたにく・とうふ・みそ	しょうが・しいたけ・にんじん・コーン・グリーンピース	
	こんさいとたまごのわふうスープ		ひよこまめ・たまご	だうこん・にんじん・ねぶかねぎ・キャベツ・しいたけ・ねぎ	
	のりふりかけ	さとう・ごま	のり		

☆=おしらせ=☆ ◎ 10月14日(水)・10月15日(木):6年生は修学旅行です。

**朝食をおいしく
食べるために**

★早寝★早起き
★寝る前は食べない
★朝食の時間をたっぷりとる



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I初キ- (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	