



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 (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 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 21.8
	キャロットライス	バター・こめ・むぎ		にんじん・パセリ	
	とりにくのクリームに	こむぎこ・あぶら・バター	ベーコン・とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	
	ドレッシングあえ	さとう・あぶら		にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	
4日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559 22.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ふくめに	さとう・こんにゃく・じゃがいも	とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・さやいんげん	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	えのき・ねぎ	
	さげばっば	ごま・さとう・あぶら	さけ		
5日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		674 19.1
	カレーライス (カレーごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス (ルウ)	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・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・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	
	フルーツジュレ			ももかん・みかんかん・パイナップル・メロン・アセロラかじゅう・りんごかじゅう	
6日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		538 21.5
	げんまいいりパン	こむぎこ・げんまい・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	みしまいもグラタン	バター・こむぎこ・さといも・じゃがいも・さつまいも	ベーコン・スキムミルク・ぎゅうにゅう・こなチーズ・チーズ	たまねぎ	
	やさいスープ			たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
7日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		687 31.9
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・グリーンピース	
	さかなのこうみあえ	あぶら・でんぷん・ごま・ごまあぶら・さとう	さわら	しょうが・にら・にんにく	
	みそじる		とうふ・みそ	たまねぎ・キャベツ・ねぎ	
8日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662 28.5
	たまごどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	たまごどん (ぐ)	さとう	かまぼこ・たまご	にんじん・たけのこ・しいたけ・たまねぎ・ねぎ	
	とんじる	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	
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルー	
11日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 22.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とうふのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	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	
	こんさいとまめのわふうスープ		ひよこまめ	だいこん・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	ごま・さとう	のり		
12日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 26.1
	こまつなぶたどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	こまつなぶたどん (ぐ)	いとこんにゃく・あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・こまつな・しめじ	
	みそじる	さつまいも	みそ	たまねぎ・ねぎ	
イチゴミルクデザート	さとう		ぎゅうにゅう・れんにゅう	いちごかじゅう	
13日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671 25.6
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにゅう・だいず・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・トマトかん・パセリ	
りんごサラダ	あぶら・さとう			キャベツ・きゅうり・りんご・ほしぶどう・パイナップル	
14日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669 27.9
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	さかなのマヨネーズやき	パンこ・マヨネーズ	さけ	パセリ	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・こまつな	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	ヨーグルト		

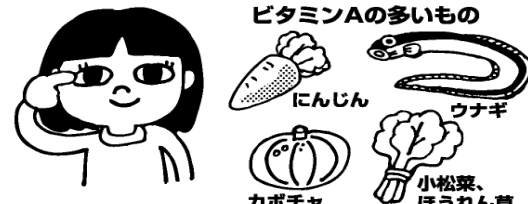


* 15日から29日は、裏面をみてください。



……… 目に良い食べもの ………

ビタミンAの多いもの



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			E値 - (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 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654 21.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん	だいず・ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	ねぎ	
	こんぶのつくだに	さとう・ごま	こんぶ		
ふるさと 給食の日 18日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		694 19.2
	とりごぼろごはん	あぶら・いとこんにやく・さとう・こめ・むぎ	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ケ	さつまいも・パンこ・あぶら・さとう・こむぎこ	とうにゅう		
	みそしる		みそ・とうふ・わかめ	たまねぎ・こまつな	
	けんないさんみかんタルト	こむぎこ・あぶら・さとう・こめこ・マーガリン	たまご・ぎゅうにゅう・れんにゅう・だいずこ	みかんかじゅう	
19日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554 25.4
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(く)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・しいたけ・はくさい・たけのこ	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	
20日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 20.8
	おさくらごはん	こめ・むぎ			
	さかなのミックスあげ	でんぷん・さつまいも・あぶら・さとう	さわら	しょうが・にんじん・えだまめ	
21日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671 22.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり・ほしぶどう	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
22日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 19.3
	コーンピラフ	バター・こめ・むぎ	ハム	たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース	
	スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
25日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643 27.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	にんじん・はくさい・ねぎ	
26日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559 20.9
	マーボーとうふどん(むぎごはん)	こめ・むぎ			
	マーボーとうふどん(く)	あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・にんじん・ねぎ	
27日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		675 23.2
	ハヤシライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	ハヤシライス(ルウ)	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにく・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・トマトかん・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
28日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		691 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・でんぷん・さつまいも・さとう	とりにく・だいず	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		とうふ・みそ	なめこ・みつば	
29日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585 25.2
	エビピラフ	バター・こめ・むぎ	むきえび	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	ハムいりサラダ	あぶら・さとう	ハム	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
	パンプキンシチュー	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ	

*10月の給食回数は21回の予定です。仕入れの影響で献立を変更する場合があります。

<給食におけるコロナウイルス対策>

- 配膳の過程での感染防止のため、品数の少ない献立を提供します。
手で直接触る果物等は、控えています。
- 給食の前には、手洗い、消毒を行います。
- 給食当番と教職員は使い捨て手袋を着用します。
- 喫食中は、前を向いて黙食をします。



