



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I栄養 (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 (月)	ぎゅうにゅう チキンピラフ さつまいもとだいずのサラダ オニオンスープ	バター・こめ・むぎ さつまいも・マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず・ハム ベーコン	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん・パセリ	631 20.0
2日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん のりふりかけ とりにくのレモンしょうゆあえ こまつなのソテー やさいスープ	こめ・むぎ ごま・さとう あぶら・じゃがいも・でんぶん・こむぎこ・さとう あぶら	ぎゅうにゅう のり とりにく ハム ベーコン	しょうが・ねぶかねぎ・レモンじり こまつな・コーン たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	630 21.8
3日 (水)	ぎゅうにゅう あげパン(きなこ) ポトフ ヨーグルトあえ	こむぎこ・さとう・あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう スキムミルク・きなこ ぶたにく・ウィンナー ヨーグルト	セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ みかん・パイン・もち・りんご	623 23.7
4日 (木)	ぎゅうにゅう さけときのこのピラフ ビーンズサラダ たまごスープ くだもの	バター・こめ・むぎ ごまあぶら・さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さけ だいず・ひよこまめ たまご	しめじ・たまねぎ キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン きくらげ・ほうれんそう りんご	591 26.9
5日 (金)	ぎゅうにゅう プチもちげんまいいりごはん ちくわのかばやき ごまあえ くだくさんじる	こめ・もちごめげんまい あぶら・さとう・でんぶん・ごま さとう・ごま こんにゃく・じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ・あぶらあげ・みそ	しょうが こまつな・キャベツ ごぼう・だいこん・はねぎ	604 21.9
9日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのこうみやき にびたし みそしる くだもの	こめ・むぎ ごまあぶら・さとう・ごま	ぎゅうにゅう さば みそ・わかめ	にんにく・しょうが・にら こまつな・キャベツ えのき・たまねぎ・はねぎ みかん	610 26.2
10日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん かおりごま タンドリーチキン やさいソテー ポテトスープ	こめ・むぎ ごま あぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく・ヨーグルト ベーコン	しょうが・にんにく キャベツ・こまつな・コーン たまねぎ・にんじん・パセリ	612 23.8
11日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふのカレーに ちゅうかサラダ ピーチゼリー	こめ・むぎ あぶら ごまあぶら・さとう ゼリーのもと	ぎゅうにゅう だいず・ぶたにく・とうふ ハム	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン もち	692 23.3
12日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん こんぶのつくだに ししゃもフライ きりほしだいこんとぶたにくのいためもの みそしる くだもの	こめ・むぎ あぶら・こむぎこ・パンこ あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ ししゃも ぶたにく・さつまあげ あぶらあげ・とうふ・みそ	ぼしだいこん・キャベツ えのき・はねぎ みかん	661 23.2
15日 (月)	ぎゅうにゅう げんきどん(むぎごはん) げんきどん(ぐ) みそしる おこのみまめ	こめ・むぎ あぶら・さとう さとう・でんぶん・あぶら・もちげんまい	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・わかめ しろいんげんまめ	ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう たまねぎ・えのき・はねぎ	636 24.0
16日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん カレーライス ふくじんづけ グリーンサラダ	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも さとう あぶら・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・スキムミルク・チーズ ダイスチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが キャベツ・きゅうり	617 19.7

……………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



* 17日から31日は、裏面をみてください。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I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	
17日 (水)	ぎゅうにゅう とりごぼうピラフ スイートポテトサラダ オニオンスープ	こめ・むぎ・バター さつまいも・マヨネーズ・ごま	ぎゅうにゅう とりにく ハム・ヨーグルト ベーコン・とうふ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・むきえだまめ キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・パセリ	603 18.5
ふるさと 給食の日 18日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん かんしょみしまコロッケ やさいソテー ぐだくさんじる	こめ・むぎ さつまいも・あぶら・パンこ・こむぎこ・さとう あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう とうにゅう とうふ・あぶらあげ・みそ	キャベツ・こまつな・コーン えのき・ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	603 16.9
19日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのミックスあげ こまつなのおかか みそしる	こめ・むぎ でんぷん・さつまいも・あぶら・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし みそ・わかめ・あぶらあげ	しょうが・にんじん・えだまめ こまつな・にんじん・キャベツ はねぎ	650 25.5
22日 (月)	ぎゅうにゅう おやこどん(むぎごはん) おやこどん(ぐ) みそしる みたらしだんご	こめ・むぎ さとう しょうしんこ・でんぷん・さとう	ぎゅうにゅう とりにく・たまご みそ・わかめ・あぶらあげ	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース えのき・キャベツ・はねぎ	672 27.0
23日 (火)	ぎゅうにゅう わかめごはん たちうおフライ にびたし ぐだくさんじる	こめ・むぎ こむぎこ・さとう・あぶら・ごま こんにゃく・じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ たちうお とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・キャベツ・コーン ごぼう・だいこん・はねぎ	685 23.5
24日 (水)	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース りんごサラダ	こむぎこ バター・こむぎこ・あぶら あぶら・さとう・アーモンド	ぎゅうにゅう だいず・ぶたにく・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・パセリ キャベツ・きゅうり・りんご・パイナップル	673 25.6
25日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん にじますのかばやき あおなとひじきのにびたし とんじる	こめ・むぎ でんぷん・さとう・ごま・あぶら あぶら こんにゃく・じゃがいも	ぎゅうにゅう にじます ひじき・あぶらあげ ぶたにく・とうふ・みそ	ほししいたけ・こまつな ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	618 26.1
26日 (金)	ぎゅうにゅう カレーピラフ マセドニアンサラダ たまごスープ	バター・こめ・むぎ じゃがいも・マヨネーズ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ハム・チーズ たまご	にんじん・たまねぎ・グリーンピース きゅうり・にんじん きくらげ・ほうれんそう	587 20.3
29日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのさいきょうやき きんぴら みそしる くだもの	こめ・むぎ マヨネーズ あぶら・さとう・ごま	ぎゅうにゅう さけ・みそ さつまあげ あぶらあげ・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・いんげん だいこん・こまつな みかん	637 29.1
30日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん てづくりだいずふりかけ やきつくね こまつなとしめじのにびたし みそしる くだもの	こめ・むぎ ごま・さとう・あぶら でんぷん・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう だいず・ちりめんじゃこ・かつおぶし とりにく みそ・とうふ・あぶらあげ	にんじん キャベツ こまつな・しめじ・にんじん はねぎ みかん	616 23.3
31日 (水)	ぎゅうにゅう バターライス(パセリ入り) ハヤシライス キャベツとツナのサラダ パンブキンチーズケーキ	こめ・むぎ・バター バター・こむぎこ・じゃがいも さとう・あぶら こむぎこ・さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・チーズ まぐるあぶらづけ クリームチーズ・なまクリーム・たまご	パセリ しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース キャベツ・きゅうり かぼちゃ	783 22.7

☆=おしらせ=☆

- ◎ 10月19日(金)：1年生、2年生は校外学習のため、給食がありません。
- ◎ 10月25日(木)・26日(金)：6年生は修学旅行のため、給食がありません。
- ◎ 10月30日(月)：4年生校外学習のため、給食がありません。



食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、秋は、気候もよく、充実した日々が過ぎる季節です。
朝夕は冷え込むようになりましたが、かぜなどひかないように体調に十分気をつけましょう。



