



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 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん みしまコロッケ やさいソテー みそしる	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・ばんこ・こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・わかめ・なまあげ	たまねぎ キャベツ・こまつな・コーン たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	580 19.6
2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	あぶら・こむぎこ・さとう・ショートニング じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ・スキムミルク ぶたにく・ウインナー ヨーグルト	セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ みかん・パイナップル・もも・りんご	610 24.1
3日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふのカレーに ちゅうかさサラダ ブルーベリーゼリー	こめ・むぎ あぶら ごまあぶら・さとう さとう・かんでん	ぎゅうにゅう だいたい・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 ブルーベリー	665 23.2
4日 (金)	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 なし	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	ぎゅうにゅう ごぼう・にんじん・いんげん だいこん・こまつな	506 27.7
7日 (月)	ぎゅうにゅう チキンピラフ さつまいもとだいたいのサラダ 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 だいたい・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	617 20.2
8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 きっかみかん	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 えのきたけ・たまねぎ・はねぎ みかん	576 25.1
9日 (水)	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	611 19.7
10日 (木)	ぎゅうにゅう わかめごはん がんものにつけ にびたし ぐだくさんじる	こめ・むぎ さとう	ぎゅうにゅう わかめ がんもどき ひじき・さつまあげ とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・ほししいたけ ごぼう・だいこん・はねぎ	552 19.2
11日 (金)	ぎゅうにゅう おやこどん(むぎごはん) (おやこどんのぐ) みそしる みたらしだんご	こめ・むぎ 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 えのきたけ・キャベツ・はねぎ	654 26.1
15日 (火)	ぎゅうにゅう ツナコーンライス ビーンズサラダ たまごスープ りんご	バター・こめ・むぎ・あぶら・コーン ごまあぶら・さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ツナ だいたい・ひよこまめ たまご	コーン キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん ほうれんそう・きくらげ りんご	576 22.1
16日 (水)	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース フレンチサラダ	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 だいたい・ぶたにく・ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ ハム	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	662 26.6

朝食を美味しく食べるために

- ★早寝★早起き
- ★寝る前は食べない
- ★朝食の時間をたっぷり取る

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
カボチャ
ウナギ
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礼拝 - (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 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663 25.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのミックスあげ	でんぶん・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	
	こまつなのおかかみそしる	じゃがいも	かつおぶし みそ・あぶらあげ	こまつな・にんじん・キャベツ はねぎ・だいこん	
18日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657 21.2
	カレーピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	マセドニアンサラダ	じゃがいも・マヨネーズ	ハム・チーズ	きゅうり・にんじん	
	えのきとたまごのスープ きっかみかん	でんぶん	たまご	えのきたけ・こまつな みかん	
ふるさと給食の日 21日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 16.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かんしょみしまコロッケ	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 みそしる	さとう・ごま	あぶらあげ・みそ・わかめ	こまつな・キャベツ・にんじん だいこん・えのきたけ・はねぎ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
23日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 24.4
	ちゅうかどん(むぎごはん)	こめ・むぎ			
	(ちゅうかどんのく)	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・いか・うずらのたまご	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・こまつな・たけのこ	
	ちゅうかコーンスープ ピーチゼリー	でんぶん ゼリーのもと	とうふ・たまご	きくらげ・コーン・はねぎ もも	
24日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 19.8
	ひじきごはん	こめ・むぎ	あぶらあげ・ひじき	ほししいたけ・にんじん・グリーンピース	
	とりにくのこうみやき		とりにく	しょうが・にんにく	
	こまつなのびたし かきたまみそしる	さとう	とうふ・たまご・みそ・わかめ	こまつな・にんじん・しめじ はねぎ	
25日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 23.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	にじますのかばやき	でんぶん・さとう・ごま・あぶら	にじます	ほうれんそう・キャベツ	
	ごまあえ とんじる	さとう・ごま こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
28日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639 23.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	こんぶのつくだに	さとう	こんぶ		
	ししゃもフライ	あぶら・こむぎこ・パンこ	ししゃも		
	きりほしだいこんとぶたにくのいためも みそしる	あぶら	ぶたにく・さつまあげ	ほしだいこん・キャベツ えのきたけ・はねぎ	
きっかみかん			みかん		
29日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 21.5
	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・にんじん・ごぼう・むきえだまめ	
	スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ・ごま	ハム・ヨーグルト	キャベツ・きゅうり	
	オニオンスープ		ベーコン・とうふ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
30日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 23.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのもみじあげ	あぶら・こむぎこ	ちくわ・たまご	にんじん	
	ごまあえ くたくさんじる	さとう・ごま こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・キャベツ ごぼう・だいこん・はねぎ	
31日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		730 21.0
	バターライス(パセリ入り)	こめ・むぎ・バター		パセリ	
	ハヤシライス	バター・こむぎこ・じゃがいも	ぎゅうにく・チーズ	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	
	キャベツとツナのサラダ かぼちゃプリンタルト	さとう・あぶら こむぎこ・マーガリン・さとう・ショートニング	まぐろあぶらづけ たまご・スキムミルク・にゅう	キャベツ・きゅうり かぼちゃ	

☆=おしらせ=☆

◎ 10月17日(木)：1年生、2年生は校外学習のため、給食がありません。

◎ 10月31日(木)：1年生、2年生は校外学習予備日のため、給食がありません。

◎ 10月31日(木)：5年生は社会科見学のため、給食がありません。

実りの秋

「実りの秋」がやってきました。みなさまは季節の移り変わりを何で感じますか。春に芽を出した植物が、自然の恵みによって実を結ぶ季節であり、おいしい旬の食べものがたくさんあります。お米・さつまいも・みかん・柿・りんご・大根・白菜などおいしい季節です。旬の食べものを食卓にならべてみましょう。秋を食べもので感じてみませんか？

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (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	

