



ひづけ	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) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	
		＜きいろのなかま＞	＜あかのなかま＞	＜みどりのなかま＞			
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品			
15夜 こんだて 1 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		693 23.7		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さんまのかばやき	こま・さとう・でんぶん・あぶら	さんま			さんま	
	あおなのいためもの	あぶら・こまあぶら・さとう		こまつな・しめじ・キャベツ とうもろこし			
	さつまじる	さつまいも・こんにやく	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		あぶらあげ	
	じゅうごやデザート	さとう・みずあめ	かんてん	みかんかじゅう・ぶどうかじゅう			
2 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 28.2		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ピビンバ	にくみそ	こま・こまあぶら・さとう	ぎゅうにく・みそ		ぜんまい・にんにく	
		いりたまご	さとう・あぶら	たまご			たまご
		ナムル	こま・こまあぶら			こまつな・キャベツ・にんじん	
わかめスープ		わかめ・とうふ・ベーコン なると	えのきたけ・はねぎ	とうふ なると			
5 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 25.0		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・さやいんげん			
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	ほうれんそう		とうふ あぶらあげ ちりめんじゃこ かつおぶし だいす	
	にしきふりかけ	こま・あぶら・さとう	ちりめんじゃこ・だいす かつおぶし	にんじん			
6 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 21.3		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	あげだしとうふの やさいあんかけ	あげだしとうふ	でんぶん・あぶら	とうふ			とうふ
		あんかけ	あぶら・でんぶん	ハム		たけのこ・たまねぎ・えのきたけ にんじん・さやいんげん	たけのこ
	すいとんじる	こむぎこ・でんぶん	とりにく・あぶらあげ	はくさい・だいこん・にんじん ほししいたけ・はねぎ		あぶらあげ	
ミニトマト			ミニトマト	ミニトマト			
7 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611 23.9		
	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	ぎゅうにく・ぶたにく こなチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト トマトピューレ・パセリ・バジル にんにく・しょうが		バター こなチーズ トマト トマトピューレ	
	じゃがいものちゅうかさラダ	じゃがいも・こまあぶら・さとう		きゅうり・にんじん			
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・こま・さとう	かたくちいわし			アーモンド かたくちいわし	
8 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619 28.7		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さけのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ	にんじん・パセリ		さけ マヨネーズ	
	きりほしだいこんのいためもの	あぶら	ぶたにく・こんぶ	きりほしだいこん・キャベツ にんじん・さやいんげん			
	みそしる	さといも	わかめ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ		あぶらあげ	
	やさいふりかけ	あぶら・さとう	かつおぶし・こんぶ	ひろしまな・きょうな・だいこんは あかしそ・かほちゃ・にんじん		かつおぶし	
9 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622 27.7		
	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		＜	さとう	たまご・とりにく		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース	たまご
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・えのきたけ		とうふ あぶらあげ	
	しずおかけんさんブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー			
12 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		677 18.3		
	あきやさいかレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ルウ	さつまいも・あぶら・ルウ	ぶたにく		しめじ・かほちゃ・なす・たまねぎ にんじん・さやいんげん・トマト にんにく・しょうが	トマト
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす れんこん・しそのは・しょうが			
フルーツカクテル	さとう		みかん(かんづめ)・パイン(かんづめ) もも(かんづめ)・ぶどうかじゅう	パイン もも			
13 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 20.0		
	なめし	こめ・むぎ・さとう	かつおぶし	ひろしまな・きょうな・だいこんは		かつおぶし	
	みしまコロッケ	じゃがいも・こむぎこ・パンこ でんぶん・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ			
	ごまあえ	こま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし			
	かきたまみそしる		たまご・とうふ・わかめ あぶらあげ・みそ	はねぎ		たまご とうふ・あぶらあげ	
14 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 26.4		
	こくとういりうすまきパン	こむぎこ・こくとう・さとう ショートニング	スキムミルク			スキムミルク	
	ポークビーンズ	こむぎこ・バター・あぶら じゃがいも	ぶたにく・だいす	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマトピューレ		バター・だいす トマトピューレ	
	ツナサラダ	あぶら・さとう	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		きはだまぐろ	
みかんゼリー	みずあめ・さとう		みかんかじゅう				

★お知らせ★

★10月13日(火)～14日(水)は、
6年生は修学旅行です。
★10月21日(水)は、5年生は校外学習です。



お月見を楽しみましょう

日本では、昔のごよみの8月15日の夜を「十五夜」とよび、月見だんごや
すすき、さといもなどをそなえてお月見をする風習があります。このころの月を
「中秋の名月」とよんで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」としてながめて
きました。今年は10月1日の夜に「十五夜」のお月様を見ることができます。



★ 今月の給食は22回です。
★ 15日から30日は、
裏面をご覧ください。
★ 献立は天候等により、
変更になることがあります。

ひづけ	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) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	
			＜きいろのなかま＞	＜あかのなかま＞	＜みどりのなかま＞			
			おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>かたせ ちようし とも</small>			
15 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		635 23.2		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	チンジャオロース		じゃがいも・あぶら・ごまあぶら さとう・でんぶん	ぶたにく	ピーマン・たけのこ・にんにく しょうが			たけのこ
	おさかなとうにゅうだんごのスープ		じゃがいも・でんぶん・さとう あぶら	たら・とうにゅう	はくさい・たまねぎ・えのきだけ にんじん・きくらげ・はねぎ			たら とうにゅう
	ミニトマト				ミニトマト		ミニトマト	
16 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		541 23.5		
	ひじきのたきこみごはん		こめ・むぎ	ひじき・とりにく	にんじん・ほししいたけ・さやいんげん			
	やしししゃも			ししゃも				ししゃも
	にびたし		さとう		こまつな・にんじん・キャベツ とうもろこし			
	ごまふうみみそしる		ごま	なまあげ・くきわかめ・みそ	はくさい・はねぎ		なまあげ	
19 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		681 28.1		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	とりとさつまいものあげに		さつまいも・でんぶん・あぶら さとう	とりにく	たけのこ・にんじん・さやいんげん			たけのこ
	みそしる			あぶらあげ・みそ	だいこん・えのきだけ・こまつな			あぶらあげ
	なっとう			なっとう			なっとう	
20 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		652 25.0		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	マーボー豆腐		ごまあぶら・あぶら・でんぶん	とうふ・ぶたにく・とりにく だいず・みそ	たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ にんにく・しょうが			とうふ だいず
	ちゅうかサラダ		ごま・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし にんじん			
	ソフトクリームヨーグルト		さとう	ヨーグルト			ヨーグルト	
21 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		594 24.3		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ちくわのもみじあげ		こむぎこ・あぶら	やきちくわ・たまご	にんじん			やきちくわ たまご
	やさいとハムのソテー		あぶら	ハム	キャベツ・にんじん・しめじ・こまつな			
	とんじる		じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ			とうふ
	のりふりかけ		ごま・さとう	のり				
22 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		665 26.4		
	キャロットライス		こめ・むぎ		にんじん			
	とりにくのホワイトソース		こむぎこ・バター・あぶら	とりにく・ぎゅうにゅう こなチーズ・スキムミルク	ほうれんそう・とうもろこし・にんにく たまねぎ・マッシュルーム・しょうが			バター・こなチーズ ぎゅうにゅう スキムミルク
	ポトフ		じゃがいも	ウインナー	キャベツ・にんじん・たまねぎ・パセリ			
23 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		646 28.1		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さばのみそに		さとう	さば・みそ	しょうが			さば
	ごもくきんぴら		こんにゃく・ごま・ごまあぶら	さつまあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん			さつまあげ
	かきたまじる		でんぶん	たまご・とうふ	こまつな・にんじん・えのきだけ			たまご とうふ
26 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		692 23.5		
	ドライカレー	カレーごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	あぶら・ルウ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト・しょうが・にんにく			だいず トマト
	スイートポテトサラダ		さつまいも・マヨネーズ(卵不使用)	ハム	きゅうり・とうもろこし			
	ヤクルト		さとう	スキムミルク			スキムミルク	
27 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		602 25.9		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さかなのレモンソースあえ		じゃがいも・さとう・あぶら	さわら・だいず	ねぶかねぎ・レモンかじゅう			さわら だいず
	あおなのいために		さとう		こまつな・にんじん・キャベツ・しめじ			
	みそしる		やきふ	とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ		とうふ あぶらあげ		
28 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		617 26.7		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ぶたにくのソースいため		あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・パセリ・バジル			
	こふきいも		じゃがいも					
	やさいとこのスープ			ベーコン	ほうれんそう・だいこん・にんじん えのきだけ・しめじ			
29 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		612 25.4		
	くりおこわ		こめ・もちこめ・くり・さとう	とりにく	ほししいたけ			
	みしまじゃがとっと		じゃがいも・でんぶん・さとう・あぶら	たら	こまつな			たら
	にびたし				こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん			
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・はねぎ			とうふ あぶらあげ
30 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		661 18.7		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ソースカツ丼	あしたカツ (ごまソース)	こむぎこ・パンこ・でんぶん ごま・さとう・あぶら	あしたかぎゅう・ぶたにく	たまねぎ・ながねぎ			
		やさいソテー	あぶら		キャベツ・ピーマン・にんじん			
	みそ汁		さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ			
	いよかんゼリー		さとう		いよかん			

静岡県産農畜水産物活用を活用した給食を提供します！



10月から3月にかけて、静岡県産農畜水産物を活用した給食を提供します。これは、静岡県で生産される食べ物を給食で提供し、食べることを通じて県内の農業について知り、さらに県内の農畜水産物を元気づけようという取り組みです。
 今月は、2日のピビンパで使用する牛肉を無償で提供していただきます。味わっていただきましょう♪



このマークが目印です！

