



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		
3 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 20.3	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	げんきどん	さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・だいこん・にんじん ごぼう・こまつな		
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・しめじ		
	チョコプリン	さとう				
4 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 22.5	
	すきやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ		
	やきつくね	さとう・でんぷん	とりにく・ぶたにく	キャベツ		
	こふきいも	じゃがいも				
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん		あぶらあげ
5 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 22.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さんまのかばやき	ごま・さとう・でんぷん・あぶら	さんま			さんま
	あおなのいためもの	あぶら・ごまあぶら・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・こんにゃく	ぶたにく・みそ・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
6 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 24.8	
	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・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・トマトソース トマトピューレ・パセリ にんにく・しょうが		バター こなチーズ トマトソース
	コールスローサラダ	さとう・あぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	いわし			いわし・アーモンド
7 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		541 18.8	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	はるまき	はるさめ・こむぎこ・さとう ごまあぶら・あぶら (大豆油)	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・にら・ほししいたけ にんにく		大豆油
	くきわかめのきんぴら	ごま・ごまあぶら・さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん		さつまあげ
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ		あぶらあげ
11 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		674 19.5	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	チキンカレー	じゃがいも	とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが		
	フレンチサラダ	さとう・あぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
	パインゼリー	さとう		パインかんづめ		
12 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 24.9	
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ			
	やしししゃも		ししゃも			ししゃも
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん	ぶたにく	だいこん・にんじん・たまねぎ いんげん・しょうが		
	ごまふうみみそしる	ごま	なまあげ・みそ	こまつな・はねぎ		なまあげ
13 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637 29.6	
	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・だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマトソース		だいず トマトソース
	ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		まぐろ
	かたぬきチーズ		チーズ			チーズ
14 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 27.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	にしょくどん (ツナそぼろ)	さとう	まぐろ・とりにく	たまねぎ・ほししいたけ		まぐろ
	にしょくどん (いりたまご)	あぶら・さとう	たまご			たまご
	くたくさんじる	こんにゃく・さつまいも	ぶたにく・みそ・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		あぶらあげ
17 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		541 18.8	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ツナコロケ	じゃがいも・あぶら (大豆油) こむぎこ・パンこ・さとう	まぐろ	たまねぎ		大豆油 まぐろ
	エリンギソテー	あぶら	ベーコン	エリンギ・キャベツ・こまつな		
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	だいこん		とうふ
のりのつくだに	さとう・でんぷん	のり				

* お知らせ *

★10月20・21日 6年生 修学旅行
★10月27日 5年生 校外学習



* 今月の給食は20回です。* 18日から31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>からだ ちよろし どのの</small>			
18 (火) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 23.2		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ちゅうかどん(ぐ)	ごまあぶら・あぶら・でんぷん	ぶたにく・いか	キャベツ・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・たけのこ さやいんげん			いか
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	しろはなまめ・きなこ				きなこ
	レモンゼリー	さとう		レモンかじゅう			
19 (水) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		537 25.1		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズ焼き		さば・こなチーズ				さば・こなチーズ
	やさいとハムのソテー	あぶら	ハム	キャベツ・こまつな・とうもろこし にんじん・しめじ			
	みそしる	じゃがいも・ふ	みそ	たまねぎ・はねぎ			
20 (木) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665 25.7		
	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・でんぷん	ぶたにく	ピーマン・たけのこ にんにく・しょうが			
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・えのき・とうもろこし こまつな			とうふ・たまご
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルーかじゅう			ヨーグルト
21 (金) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 23.4		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・あおのり				ちくわ
	きりほしだいこんとぶたにくいため	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・いんげん			
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん だいこん・はねぎ			とうふ
のりふりかけ	ごま・さとう	のり					
24 (月) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 22.6		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	なまあげ・ぶたにく・みそ	にんじん・しょうが・ほししいたけ とうもろこし・こまつな			なまあげ
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	だいこん・にんじん			
	ガトーショコラ	こめこ・ココア・さとう あぶら・でんぷん	とうにゅう				とうにゅう
25 (火) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		659 21.1		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ハヤシライス	じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマトソース グリーンピース・にんにく・しょうが			トマトソース
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			
	にゅうさんきんいんりょう	さとう	スキムミルク				スキムミルク
26 (水) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		667 26.0		
	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・でんぷん・あぶら さとう	とりにく	たけのこ・にんじん・さやいんげん しょうが			
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・えのき・こまつな			あぶらあげ
	なっとう		なっとう				なっとう
27 (木) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 21.7		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	プリフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら・さとう	プリ	トマトソース			プリ トマトソース
	にびたし	さとう・ごま		こまつな・キャベツ・にんじん しめじ			
	みそしる		わかめ・みそ・あぶらあげ	だいこん・はねぎ			あぶらあげ
28 (金) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		534 22.7		
	さけとコーンのピラフ	こめ・むぎ・バター	さけ	とうもろこし・にんじん マッシュルーム			バター・さけ
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース			こなチーズ
	にくだんごとはるさめのスープ	はるさめ・さとう・あぶら	とりにく・ぶたにく	だいこん・にんじん・はくさい えのき・たまねぎ・はねぎ しょうが・にんにく			
	ミニトマト			ミニトマト			ミニトマト
31 (月) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 27.9		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	かぼちゃハンバーグ		とりにく・ぶたにく・だいず	かぼちゃ・たまねぎ			だいず
	かいそういりサラダ	あぶら・さとう	くわわかめ・ハム	キャベツ・とうもろこし			
	ホタテととうにゅうのチャウダー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	ホタテ・ベーコン とうにゅう	たまねぎ・パセリ			とうにゅう ホタテ

