



10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

とくらしょう



日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
2 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					565 295
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	しらすしゅうまい	きょうりきこ こむぎこ・さとう キャッサバでんぷん	ラード	たら だいのこな	しらす	たまねぎ・ふるね	
3 (火)	ピーマンともやしのいためもの にくだんごスープ	さとう・でんぷん	ごまあぶら ごま	とうふ・にくだんご		もやし・ピーマン・たけのこ・にんにく たまねぎ・はねぎ・にんじん	615 341
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
4 (水)	さばのこうみやき	さとう	ごま ごまあぶら	さば		にんにく・ふるね	641 376
	きりぼしだいこんのもの	さとう	あぶら	あぶらあげ	こんぶ	ゆでぼしだいこん・さやいんげん にんじん	
	みそしる	さといも		みそ	わかめ	はねぎ	
	ひらうどん	うどん(こむぎこ)					
5 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		608 334
	カレーうどん	カレールウ		ぶたにく・かまぼこ あぶらあげ	こなチーズ	たまねぎ・にんじん・はねぎ にんにく	
	ツナのおえもの	さとう	ごま	まぐろみず		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	おつきみだんご	もちこ・さとう こんにやくこ でんぷん・ソウダ					
6 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					607 301
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ	あおのり		
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ		こまつな・もやし・とうもろこし たまねぎ・はねぎ	
目の 愛護 デー 10 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					620 356
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりにくとさつまいものあげ	さつまいも さとう・でんぷん	あぶら	とりにく		しめじ・たけのこ・にんじん・ふるね さやいんげん	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
11 (水)	わかめスープ		ごまあぶら		わかめ	たまねぎ・とうもろこし・はねぎ えのきたけ	560 485
	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー	
	ごもくおこわ	こめ・もちごめ さとう		とりにく		ごぼう・にんじん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
12 (木)	やきししゃも				カラフトししゃも		535 313
	あおなとひじきのにびたし		あぶら	あぶらあげ	ひじき	こまつな	
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
13 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		621 336
	がんものにつけ	さとう・でんぷん	あぶら	とうふ	ひじき	にんじん・ごぼう・ひじき	
	ピーマンとキャベツのおかかあえ			かつおぶし		キャベツ・ピーマン	
	とんじる	じゃがいも こんにやく		ぶたにく みそ		だいこん・にんじん・ごぼう はねぎ	
16 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					537 313
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さんまのかばやき	さとう・でんぷん	あぶら・ごま	さんま			
	おひたし			かまぼこ・とうふ	わかめ	キャベツ・こまつな・とうもろこし にんじん・えのきたけ・はねぎ	
17 (火)	すましじる			まぐろゆづけ		たけのこ・にんじん	592 305
	ツナごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう・キャッサバでんぷん	あぶら	たまご・かつおぶし			
17 (火)	にびたし					はくさい・チゲソウ・とうもろこし	592 305
	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ		はねぎ	
	チキンバーガー(げんまいいりまるパン)	こむぎこ・げんまい さとう・グラニュー糖	ショートニング			スキムミルク	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	
17 (火)	チキンバーガー(フライドチキン)	さとう・でんぷん	あぶら	とりにく・だいのこな			592 305
	キャベツのソテー		あぶら			キャベツ・にんじん	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・こまつな	

◎ 献立は、天候等により変更になることがあります。

18日からは、裏面を見てください。

日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)		エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
🎵 4年生は、市内音楽会のため給食がありません 🎵								
18 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						642 274
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	すぶた	じゃがいも・さとう	あぶら	ぶたにく		たけのこ・たまねぎ・しいたけ		
	たまごスープ くだもの	でんぷん でんぷん		たまご・とうふ		ピーマン・にんじん・ふるね たまねぎ・えのきたけ・はねぎ りんご		
～ いるさと給食の日 ～								
19 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						563 378
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にじますのしおこうじやき			にじます				
	きんぴら	さとう	あぶら・ごま	さつまあげ		ごぼう・にんじん・さやいんげん		
みそしる			とうふ・あぶらあげ		こまつな			
のりふりかけ	さとう	ごま	みそ		のり			
20 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						665 451
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	なまあげのごもくに	さとう	あぶら	ぶたにく		しいたけ・にんじん・ふるね		
	だいこんのスープ ぶどうゼリー	でんぷん でんぷん ゼリーの素		なまあげ・みそ とりにく		とうもろこし・はねぎ だいこん・チンゲンサイ・えのきたけ ぶどう缶		
23 (月)	チキンピラフ	こめ・むぎ	あぶら	とりにく		たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース		547 292
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・さとう	ごまあぶら	だいず・ポークハム		きゅうり		
	キャベツのスープ くだもの		あぶら			キャベツ・たまねぎ・えのきたけ にんじん・パセリ かき		
24 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						688 489
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	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・グリーンピース		
	いんげんまめとじゃこのごまあげ	でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら・ごま	しろいんげんまめ	ちりめんじゃこ			
みそしる			なまあげ・みそ	わかめ	だいこん・えのきたけ・はねぎ			
25 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						668 315
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さかなのコーンマヨネーズやき	パンこ	マヨネーズ	たちうお		とうもろこし		
	こまつなソテー ミネストローネスープ		あぶら	ベーコン		こまつな・たまねぎ・にんじん キャベツ・たまねぎ・トマト・パセリ		
6年生は、修学旅行のため給食がありません。								
26 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						617 328
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ちゅうかどん	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく えび・いか		キャベツ・たまねぎ・たけのこ にんじん・たもぎたけ・さやいんげん		
	うずらのたまごのしょうゆに はるさめサラダ	りょくとうはるさめ さとう	ごまあぶら ごま	うずらのたまご ポークハム		きゅうり・とうもろこし・にんじん		
6年生は、修学旅行のため給食がありません。								
27 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						674 330
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ハヤシライス	こむぎこ・さとう じゃがいも	バター あぶら	ぎゅうにく	こなチーズ	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん トマト・グリーンピース・にんにく・ふるね		
グレイズサラダ	もちげんまい さとう	あぶら アーモンド	ポークハム	ちりめんじゃこ	キャベツ・きゅうり			
30 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						588 352
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ハンバーグ	パンこ・ふ・さとう キャッサバでんぷん		とりにく・ぶたにく		たまねぎ		
	だいこんおろし たけのこ・ベーコンのバターいため みそしる	さとう	バター	ベーコン なまあげ・みそ		だいこん・はねぎ たけのこ・エリンギ・にんにく こまつな		
31 (火)	コーンピラフ	こめ・むぎ	あぶら	ポークウインナー		たまねぎ・とうもろこし・にんじん グリーンピース		575 316
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん		
	かぼちゃのポタージュスープ くだもの	こむぎこ	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ りんご		

今日は、21回の予定です。