

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) カルシウム (mg)	
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞		
1 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	613 315	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	しろみぎかなの やくみソースがけ	たつたあげ	でんぷん	あぶら	ホキ		
		やくみソース	さとう・でんぷん	ごま・ごまあぶら			たまねぎ・ねぶかねぎ・にんじん さやいんげん
	さつまじる		さつまいも		ぶたにく・あぶらあげ みそ		はくさい・だいこん・にんじん はねぎ
のりのつくだに		さとう・みずあめ			のり		
4 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	588 296	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	はっぼうさい		でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか なると		キャベツ・にんじん・ほししいたけ たまねぎ・たけのこ・さやいんげん
おこのみまめ		もちごめ・さとう	あぶら	いんげんまめ			
5 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	617 405	
	げんきどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ぐ	さとう	あぶら	ぶたにく		だいこん・ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん
	みそしる				とうふ・あぶらあげ みそ		わかめ えのきたけ・はねぎ
ココアプリン		ココアパウダー さとう		ぎゅうにゅう スキムミルク			
6 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	651 366	
	ソフトめん		こむぎこ				
	ミートソース		こむぎこ・さとう	バター・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく だいたい・こなチーズ スキムミルク		トマト・たまねぎ・にんじん・パセリ にんにく・しょうが・トマトピューレ
	ダブルポテトサラダ		さつまいも・じゃがいも さとう	マヨネーズ (※ノエッグマヨネーズを 使用します)	ハム		きゅうり・とうもろこし
7 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	572 320	
	なめし		こめ・むぎ	ごま	かつおぶし		
	ちくぜんに		こんにやく・さとう	あぶら	とりにく・やきちくわ		ひろしな・きょうな・だいこんは れんこん・たけのこ・ほししいたけ ごぼう・にんじん・さやいんげん
	かきたまみそしる				たまご・あぶらあげ みそ		わかめ キャベツ・だいこん・はねぎ
8 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	575 289	
	さけピラフ		こめ・むぎ	あぶら	さけ		マッシュルーム・とうもろこし にんじん・グリーンピース
	ジャーマンポテト		じゃがいも	バター	ベーコン・こなチーズ		たまねぎ・パセリ
	カラフルポールスープ		でんぷん・さとう		ぎょにく・とうにゅう		ほうれんそう・だいこん・たまねぎ かぼちゃ・にんじん
	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
11 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	619 272	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	チンジャオロース		じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		ピーマン・たけのこ・しょうが にんにく
	おこげスープ		もちごめ	ごま・ごまあぶら あぶら	とうふ・なると		わかめ たまねぎ
12 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	586 308	
	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ぐ	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
	みそしる				とうふ・あぶらあげ みそ		はくさい・はねぎ
スイートポテト		さつまいも・こめこ じゃがいも・さとう	ショートニング	とうにゅう			
13 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	578 273	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	さかなのミックスあげ		じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら	さわら・だいず		にんじん・さやいんげん
やさいスープ				ベーコン	こまつな・だいこん・にんじん えのきたけ・しめじ		
14 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	680 274	
	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・カレールウ	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ・なす・たまねぎ・にんじん しめじ・トマト・さやいんげん にんにく・しょうが
フルーツカクテル		さとう			みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイナップル(かんづめ)・ぶどうかじゅう		

保護者の皆様へ

10月の給食について

10月も新型コロナウイルス感染症への対応を継続していきます。



手をきれいに洗いましょう!



季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。生活リズムを大切に、毎日元気に過ごしましょう!



早寝



早起き















朝ごはん

* 今月の給食は21回です。

* 15日から29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) カルシウム (mg)
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞		
15 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	579 328
	さくらごはん	こめ・むぎ				
	ふくめに	じゃがいも・こんにやく さとう		とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・ほししいたけ さやいんげん	
	どさんこじる		ごま・あぶら	ぶたにく・みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん もやし・とうもろこし・はねぎ しょうが・にんにく	
十三夜 こんだて  18 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	580 355
	くりおこわ	こめ・もちごめ くり・さとう	あぶら	とりにく	ほししいたけ	
	きりぼしだいこんのごまあえ	さとう	ごま	きはだまぐろ	きりぼしだいこん・キャベツ にんじん	
	すましじる			とうふ・かまぼこ	ほうれんそう・にんじん・えのきたけ	
	とうにゅうプリン	さとう・みずあめ	あぶら	とうにゅう		
19 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	588 406
	いかとこのこの ホワイトソース	カレーごはん ルウ	こめ・むぎ こむぎこ	バター・あぶら いか・しろはなまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク	
	フレンチサラダ		さとう	あぶら	ハム	
20 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	631 339
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	にくじゃが	じゃがいも・こんにやく 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			あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな・えのきたけ	
21 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	647 394
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	マーボー豆腐	でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいたい・みそ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・しょうが	
	かいそういりちゅうかサラダ	さとう	ごま・ごまあぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	ブルーヨーグルト	さとう			ヨーグルト ブルーかじゅう	
22 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	601 380
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とりとこうや豆腐のあげに	でんぷん・さとう	あぶら	とりにく・こうや豆腐	たけのこ・ねぶかねぎ・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	ほうれんそう・たまねぎ・えのきたけ	
25 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	612 323
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぶたにくとやさいのいために	こんにやく・さとう	あぶら	ぶたにく・みそ	たまねぎ・ごぼう・こまつな・しめじ にんじん・しょうが	
26 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	646 365
	ハヤシライス	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ こむぎこ・さとう コーンスターチ	あぶら	ぶたにく	
	ツナサラダ		さとう	あぶら	きはだまぐろ	
	はっこうにゅう(のおヨーグルト)				はっこうにゅう	
27 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	607 332
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	みしまコロケ	じゃがいも・こむぎこ パンこ・さとう	あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	やさいのみそいため	でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく・なまあげ みそ	チンゲンサイ・キャベツ・にんじん たけのこ・しょうが・にんにく	
28 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	652 346
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さわらとだいたいのこうみあえ	さつまいも・でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	さわら・だいたい	にら・しょうが	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ みそ	こまつな・たまねぎ	
29 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	607 311
	エビピラフ	こめ・むぎ		えび	たまねぎ・にんじん・とうもろこし グリーンピース・にんにく	
	ごまドレッシングサラダ	さとう	ごま・あぶら	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん	
	かぼちゃととうにゅうのポタージュ	こむぎこ・みずあめ	あぶら	とうにゅう・ベーコン しろはなまめペースト	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ	