



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)
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					606 282
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	やきにく	さとう	あぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく		たまねぎ・ピーマン・りんごかん にんじん・ふるね・にんにく・もやし	
	わかめスープ		ごまあぶら		わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ とうもろこし	
	ゆでもろこし					とうもろこし	
3 (火)	さげごはん	こめ・むぎ	ごま	かつおぶし・さけ		あおな・たまねぎ	577 349
	やきつくね	でんぶん・さとう	ラード	とりにく・えんどうまめ かつおぶし		キャベツ・ふるね・にんにく	
	ハムとこまつなのちゅうかいため	はるさめ		ポークハム		こまつな	
	みそしる	じゃがいも□	あぶら・ごまあぶら	あぶらあげ・みそ		たまねぎ・はねぎ・えのきたけ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					586 292
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんにく・ふるね・たけのこ ピーマン	
	とうがんスープ くだもの	でんぶん	ごま	とりにく		とうがん・えのきたけ・はねぎ なし	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					580 678
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレーのこめこたつたあげ ソース	こめこ さとう	あぶら	かれない	かんでん	ふるね	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる	さといも		みそ	わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
	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	550 328
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	オムレツ	こむぎこ		たまご・だいず			
	こまつなのソテー		あぶら	ベーコン		こまつな・とうもろこし	
	ポテトスープ	じゃがいも	あぶら			たまねぎ・にんじん・パセリ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					653 290
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	でんぶん	あぶら ごまあぶら	いか ぶたにく		たまねぎ・たけのこ・キャベツ しいたけ・にんじん・さやいんげん	
	キャラメルアーモンドポテト	さつまいも・さとう	アーモンド バター・あぶら				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					616 364
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	いわしのソースあえ	さとう・でんぶん ばんこ	あぶら	いわし			
	にびたし ぐだくさんじる	さといも・ こんにやく		とうふ・あぶらあげ みそ		こまつな・キャベツ・とうもろこし ごぼう・たまねぎ・はねぎ	
	ちゅうかめん	ちゅうかめん(こむぎこ)					649 367
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みそラーメン		あぶら ごまあぶら	ぶたにく・みそ やきぶた		キャベツ・もやし・にんじん・はねぎ とうもろこし・ふるね・にんにく	
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぶん こめこ・さとう	ラード・あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
	おこのみまめ	でんぶん・さとう□ しろいんげんまめ	あぶら	きなこ			
4 - 2 三 島 め ぐ り の た め 給 食 は あ り ま せ ん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					615 313
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にしょくどん(とりそぼろ)	さとう でんぶん	あぶら	とりにく		たけのこ・にんじん・さやいんげん ふるね	
	にしょくどん(いりたまご)	さとう	あぶら	たまご			
	みそしる	じゃがいも	ごま	あぶらあげ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ・かぼちゃ	

○献立は天候等により変更になることもあります。

13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)	
	十	五	夜	献	立	
13 (金) 	おぎいりごはん	こめ・むぎ				
	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に	さつまいも・てんぷん	あぶら	とりにく	ふるね・しめじ・にんじん さやいんげん	
	すましじる	てんぷん		さかなのすりみ とうにゅう	にんじん・えのきたけ・はねぎ かぼちゃ	
	おつきみだんご	しらたまだんご・てんぷん				
17 (火) 	わかめごはん	こめ・むぎ	ごま		わかめ	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	さけのマヨネーズやき	ばんこ	マヨネーズ	さけ		
	にびたし				こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	すましじる		かまぼこ・とうふ		にんじん・えのきたけ・はねぎ	
18 (水) 	おぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	じゃがいも・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	しらたき		とうふ・みそ	わかめ	
	くだもの				えのきたけ・こまつな なし	
	かつおふりかけ	さとう・みずあめ	ごま	かつおぶし	いわしぶし	
19 (木) 	カレーごはん	こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	カレールウ	あぶら	ぶたにく だいず	スキムミルク チーズ	
	はるさめサラダ	はるさめ・さとう	ごま			
	くだもの				たまねぎ・にんじん・ピーマン ふるね・にんにく きゅうり・にんじん・とうもろこし れいとうみかん	
	ラグビーワールドカップ 応援 献立 ～ 初戦、ロシアってどんな国？～					
20 (金) 	ゴマいりロールパン	こむぎこ	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	
	ピロシキ	こむぎこ・さとう	ごまあぶら	たまご・ぶたにく	スキムミルク	キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね にんにく・しょうが
	グリーンサラダ		あぶら・さとう			キャベツ・きゅうり・とうもろこし
	ボルシチ風スープ	じゃがいも	バター・あぶら	ぶたにく	なまクリーム	たまねぎ・にんじん・キャベツ トマト・ピーツ・パセリ
	イチゴジャム		さとう		イチゴ	
24 (火) 	さつまいもごはん	こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう	さつまいも			ぎゅうにゅう	
	さんまのかぼすレモンに	さとう・てんぷん		さんま	かぼす・レモン	
	にびたし				キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	すましじる		とうふ かまぼこ		たまねぎ・えのきたけ・にんじん はねぎ	
25 (水) 	おぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	てんぷん さとう	あぶら	とうふ・ぶたにく だいず	たけのこ・しいたけ・にんじん はねぎ・にんにく・ふるね	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも さとう	ごまあぶら		きゅうり・にんじん	
26 (木) 	おぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	さばのしおやき			さば	ふるね	
	ごまあえ	さとう	ごま		こまつな・キャベツ	
	みそしる		みそ・なまあげ	わかめ	えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	
	4年生、市内音楽祭 応援 献立 ～ すてきな声を奏でてね～					
27 (金) 	おぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	からあげ	てんぷん・こむぎこ		とりにく	ふるね・にんにく	
	ちゅかあえ	さとう	ごま・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	だいこんのスープ			かまぼこ	えのきたけ・だいこん・はねぎ	
	わかめしらすふりかけ	さとう	ごま	しらす	わかめ・のり あおのり・しそ	
	4年生は市内音楽祭のため給食はありません。					
30 (月) 	おぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ コーンフラワー・むぎこ	あぶら		カラフトししゃも	
	きりほしだいこんのもの	さとう	あぶら	さつまあげ・あぶらあげ	ゆでほしだいこん・さやいんげん	
	とんじる	こんにやく・じゃがいも		ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	

今月は、19回の予定です。