



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			カ ロ リ ー
			おもにからだを つくるもの	おもにねつや ちからになるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	
1	火	カレーごはん カレー ぶくじんづけ フルーツカクテル	とりこく・たまご スキムミルク	自校 むぎ・あぶら じゃがいも・さとう	コーン・ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・かぼちゃ・もも・パイン マッシュルーム・みかん・すいか	672
2	水	きりぼしごはん にくじゃが なすのみそしる	さくらえび・みそ ぶたにく・のり あぶらあげ	自校 むぎ・さとう しらたき じゃがいも	だいこん・にんじん・たまねぎ グリーンピース・なす・はねぎ	616
3	木	むぎいりごはん マーボードウフ ワンタンスープ くだもの	ぎゅうにく・みそ ぶたにく・とうふ わかめ・だいず	むぎ・あぶら さとう・わんたん でんぷん	ふるね・にんにく・たまねぎ しいたけ・たけのこ・にんじん はねぎ・キャベツ・すいか	674
4	金	ナッツライス あつやきたまご やさいソテー みそしる	ぶたにく・みそ わかめ・たまご	自校 バター・むぎ カシューナッツ あぶら・やきふ	ふるね・たまねぎ・しいたけ グリーンピース・しめじ・にんじん キャベツ・ピーマン・はねぎ	665
7	月	むぎいりごはん オムレツ ケチャップソース やさいスープ れいとうみかん	たまご ぎゅうにく ぶたにく	むぎ・さとう じゃがいも	トマト・マッシュルーム・にんじん たまねぎ・キャベツ・しめじ パセリ・みかん	650
8	火	ゆかりごはん とうがんとぶたにくのカレーに だいこんのみそしる	ぶたにく・みそ あぶらあげ	自校 むぎ・じゃがいも でんぷん	ゆかり・とうがん・えだまめ だいこん・しめじ・こまつな	607
9	水	チキンピラフ ビーンズサラダ ポテトスープ	とりこく・だいず へーコン	自校 むぎ・バター あぶら・さとう じゃがいも	たまねぎ・にんじん・キャベツ マッシュルーム・グリーンピース えだまめ・きゅうり・コーン・パセリ	624
10	木	むぎいりごはん かつおチーズフライ ちゅうかいため フルーツゼリー ☆くだくさんじる(徳倉の地産野菜こんだて)	かつお・チーズ いわし・とうふ みそ	むぎ・あぶら こんにゃく さつまいも	たけのこ・チンゲンサイ・もやし きくらげ・ごぼう・だいこん はねぎ・パイン・みかん	683
11	金	ちゅうかめん みそラーメン ぎょうざ おひたし れいとうみかん	みそ・ぶたにく ぎょうざ	あぶら・ごま	ふるね・にんにく・しなちく にんじん・キャベツ・コーン はねぎ・こまつな・みかん	639
14	月	むぎいりごはん ちくぜんに なつとう かきたまみそしる くだもの	とりこく・こんぶ ちくわ・とうふ みそ・たまご	むぎ・あぶら こんにゃく さとう	にんじん・ごぼう・たけのこ れんこん・グリーンピース・はねぎ なし	684
15	火	こくとういりパン ポークビーンズ りんごサラダ ぎゅうにゅうかん	だいず ぶたにく かんてん	バター・こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ・にんじん・トマト・りんご キャベツ・グリーンピース・きゅうり ぶどう・パイン・みかん	698
16	水	ひじきごはん さけのさいきょうやき やさいソテー おくらのみそしる	とりこく・ひじき さけ・とうふ あぶらあげ	自校 むぎ・マヨネーズ ごま・あぶら	にんじん・しいたけ・えだまめ しめじ・キャベツ・ピーマン たまねぎ・おくら	646
17	木	むぎいりごはん かぼちゃのそぼろに なまあげのみそしる くだもの	ぶたにく・みそ とりこく・だいず なまあげ・わかめ	むぎ・あぶら さとう・でんぷん	かぼちゃ・ふるね・グリーンピース はねぎ・りんご	659
18	金	だいずわかめごはん やきししゃも あおなとホタテのいためもの みそしる	だいず・わかめ ししゃも・ホタテ とうふ・みそ	自校 むぎ・ごま あぶら・でんぷん カシューナッツ	たけのこ・にんじん・しいたけ チンゲンサイ・たまねぎ えのきたけ・はねぎ	635
25	金	うどん うどんじる さくらえびかきあげ ごまあえ くだもの	こんぶ・かつお かまぼこ さくらえび	でんぷん・ごま さとう・あぶら	しいたけ・にんじん・えのき たまねぎ・ほうれんそう・キャベツ なし	662
28	月	☆さつまいもごはん(徳倉の地産野菜こんだて) さんまのしおやき けんちんじる くだもの	さんま・とうふ とりこく	自校 さつまいも・ごま こんにゃく・むぎ じゃがいも	だいこん・ごぼう・にんじん はねぎ・みかん	635
29	火	まめまめピラフ マセドニアンサラダ とうふとチンゲンサイのスープ	へーコン・ハム だいず・チーズ とうふ	自校 あぶら・むぎ じゃがいも マヨネーズ	えだまめ・にんじん・たまねぎ きゅうり・チンゲンサイ	631
30	水	むぎいりごはん かつおぶりかけ まぐろとだいずのナッツあえ おひたし みそしる	だいず・まぐろ ちりめんじゃこ あぶらあげ・みそ	むぎ・さとう カシューナッツ じゃがいも	ふるね・ほうれんそう キャベツ・たまねぎ・はねぎ	696

今月の給食は 18 回の予定です

おしらせ

●9/29 2年生 校外学習



☆10日と28日のさつまいもは、徳倉でとれた物を使用します!

