



ひ ご 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		
			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	木	むぎいりごはん とうふのチリソース にくだんごのスープ くだもの		だいず・えび つくね・とうふ ぶたにく		むぎ・あぶら さとう・はるさめ でんぷん	にんにく・ふるね・にんじん・はねぎ しいたけ・たけのこ・たまねぎ しめじ・だいこん・りんご	667
2	金	さげときのこのピラフ やきししゃも エリンギソテー ☆さつまいものみそしる (徳倉の地産野菜こんだて)		さげ・みそ ししゃも	 自 校	バター・むぎ あぶら さつまいも	にんじん・たまねぎ・しめじ エリンギ・チンゲンサイ・もやし たけのこ・はねぎ	664
5	月	むぎいりごはん ちりめんつくだに みしまコロツケ キャベツのソテー ☆とんじる(徳倉の地産野菜こんだて)		ぶたにく・みそ とうふ ちりめんつくだに		むぎ・あぶら じゃがいも こんにやく	たまねぎ・しめじ・ピーマン キャベツ・ごぼう・にんじん だいこん・はねぎ	658
6	火	ごはん ぶくめに なつとう みそしる		とりにく・みそ なまあげ わかめ・なつとう	 自 校	むぎ・さとう こんにやく・やきふ じゃがいも	たけのこ・にんじん・さやいんげん たまねぎ・はねぎ	661
7	水	ちゅうかさいはん ハムとにらのちゅうかいため ポテトスープ		ぶたにく・ハム ベーコン たまご	 自 校	あぶら・さとう むぎ・ごま はるさめじゃがいも	こまつな・にら・はくさい もやし・たまねぎ・にんじん パセリ	613
8	木	むぎいりごはん のりふりかけ みそおでん ツナサラダ		こんぶ・ちくわ さつまあげ・みそ まぐろ・たまご		むぎ・こんにやく さといも・さとう でんぷん	だいこん・レタス・キャベツ きゅうり・コーン	623
9	金	ソフトめん カレーソース フレンチサラダ かこうござかな		ぶたにく・だいず チーズ スキムミルク		あぶら・さとう じゃがいも	ふるね・にんにく・にんじん たまねぎ・パセリ・レタス・コーン キャベツ・きゅうり	624
13	火	むぎいりごはん のりのつくだに まぐろのオーロラソース しめじのおひたし みそしる		まぐろ・みそ あぶらあげ わかめ		むぎ・さとう カシューナッツ でんぷん	ふるね・たまねぎ・トマト ほうれんそう・にんじん・しめじ だいこん・はねぎ	646
14	水	むぎいりごはん がんものにつけ ごまあえ けんちんじる		がんどき とうふ とりにく		むぎ・さとう ごま・こんにやく さといも	ほうれんそう・キャベツ・もやし ごぼう・だいこん・にんじん はねぎ	619
15	木	バターライス ドライカレー グリーンサラダ くだもの		だいず・チ-ズ ぎゅうにく スキムミルク	 自 校	バター・むぎ さとう・あぶら	コーン・たまねぎ・にんじん ピーマン・レタス・キャベツ きゅうり・ぶどう・りんご	646
16	金	ゆかりごはん じゃがいものそぼろに かきたまみそしる		ぶたにく・だいず とうふ・たまご みそ・わかめ	 自 校	むぎ・あぶら じゃがいも さとう・でんぷん	ゆかり・ふるね・たまねぎ にんじん・グリーンピース・えのき はねぎ	657
19	月	むぎいりごはん ちゅうかどん マカロニサラダ プリン★ナルニア国物語ライオンと魔女		ぶたにく・ハム たまご・いか		むぎ・あぶら でんぷん・マヨネーズ マカロニ	にんじん・たまねぎ・しいたけ キャベツ・たけのこ・もやし きゅうり・コーン	704
20	火	だいずわかめごはん やさいソテー かぼちゃのコロツケ みそしる ★ぐりとぐらとすみれちゃん		だいず・みそ わかめ	 自 校	あぶら・むぎ さつまいも	しめじ・にんじん・キャベツ ピーマン・たまねぎ・こまつな	610
21	水	くるみパン ★14ひきのあさごはん ビーンズグラタン トマトたまごのスープ ト-ナツ★わかつたさんのト-ナツ		ウイナ-チ-ズ チ-ズ・ベーコン たまご		くるみ・バター こむぎこ・あぶら マカロニ	たまねぎ・コーン・マッシュルーム パセリ・トマト・ほうれんそう	713
22	木	くりごはん ちくわのいそべあげ ほうれんそうとしめじのにびたし わかめのみそしる		ちくわ・みそ わかめ たまご	 自 校	くり・むぎ・ごま こむぎこ・さとう あぶら・やきふ	ほうれんそう・にんじん しめじ・たまねぎ・はねぎ	633
23	金	チャンポンめん ★ラーメンのかわ しらすしゅうまい からしあえ すんだもち★だるまちゃんとてんぐちゃん		ぶたにく・えび はたて・しらす かまぼこ		あぶら・でんぷん もち・さとう	ふるね・にんにく・にんじん・はくさい たまねぎ・しなちく・しいたけ・えだまめ キャベツ・もやし・ほうれんそう	644
26	月	むぎいりごはん かつおぶりかけ トクドウフ ワンタンスープ		ぶたにく わかめ・とりにく なまあげ		むぎ・あぶら さとう・でんぷん ワンタン	ふるね・しいたけ・にんじん さやいんげん・キャベツ はねぎ	639
27	火	さつまいもごはん さんまのしょうがに ★おおきなおおきなおいも ひじきのいために とうふのみそしる		さんま・ひじき だいず・みそ とうふ	 自 校	さつまいも・ごま あぶら・さとう	にんじん・さやいんげん・えのき こまつな	616
28	水	イカドリア ポテトスープ くだもの		いか・チ-ズ ベーコン	 自 校	むぎ・じゃがいも バター こむぎこ	コーン・しめじ・たまねぎ・トマト にんにく・ピーマン・にんじん パセリ・りんご	661
29	木	♪ にこにこランチ ♪			★かぼちゃのスープ★ルルとららのキラキラゼリー			696
30	金	むぎいりごはん すぶた たまごえのきのスープ くだもの		ぶたにく・たまご ベーコン		むぎ・あぶら でんぷん・さとう じゃがいも	ふるね・しいたけ・にんじん・パイン えのき・ほうれんそう・みかん	672

★おはなしランチメニュー★ ~読書旬間に、本に出てくるメニューが登場します~

- ★「ナルニア国物語ライオンと魔女」 プリン
- ★「ぐりとぐらとすみれちゃん」かぼちゃコロツケ
- ★「14ひきのあさごはん」 くるみパン
- ★「わかつたさんのト-ナツ」ト-ナツ
- ★「ラーメンのかわ」 チャンポンめん

- ★「だるまちゃんとてんぐちゃん」 すんだもち
- ★「おおきなおおきなおいも」 さつまいもごはん
- ★「ルルとららのキラキラゼリー」 キラキラゼリー
- ★「かぼちゃのスープ」 かぼちゃのスープ

今月の給食は21回の予定です

おしらせ

- 10/14-15 6年生 修学旅行
- 10/22 4年生 市内音楽会

