



10月きゅうしょくよていこんだてひょう 2019

さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりのなかま)	
1 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのまめみそやき	ごまあぶら・ごま・さとう	さけ・だいず・みそ	はねぎ	
	エリンギソテー	ごまあぶら		エリンギ・チンゲンサイ・たけのこ	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ	
	くだもの			みかん	
2 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりのてりやき		とりにく	ふるね	
	おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
3 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンじょうゆあえ	あぶら・でんぶん・さとう	さわら	ふるね・ねぶかねぎ・レモンかじゅう	
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
4 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきつくね	あぶら・でんぶん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・ふるね・にんにく	
	はりはりサラダ	ごまあぶら・さとう	くきわかめ・こんぶ	きりぼしだいこん・にんじん・きゅうり コーン	
	にらたまスープ	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・にら・しいたけ	
	くだもの			りんご	
7 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671
	さけときのこのピラフ	バター・こめ・むぎ	さけ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・しめじ	
	かぼちゃとだいずのサラダ	マヨネーズ・ごま	だいず	かぼちゃ・キャベツ・えだまめ	
	にくだんごスープ	でんぶん・パンこ・さとう	とりにく	たまねぎ・にんじん・こまつな	
	くだもの			なし	
8 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		707
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とうふ・だいず	にんにく・にんじん・たまねぎ・グリルピーズ	
	ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・あぶら・さとう・ごま		たまねぎ・きゅうり・コーン	
	かたぬきチーズ		チーズ		
9 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		695
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かぼちゃのそぼろに	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいず	かぼちゃ・ふるね・たまねぎ・にんじん えだまめ	
	きゅうりのカリカリづけ	さとう・ごま		きゅうり	
	とんじる	さつまいも	ぶたにく・みそ・とうふ・あぶらあげ	しいたけ・ごぼう・だいこん・にんじん はねぎ	
10 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのトマトに	さとう・こめこ	いわし	たまねぎ・トマトピューレ・レモンかじゅう	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	みそしる		わかめ・あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリーかじゅう	
11 (金) 十三夜	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641
	くりごはん	こめ・むぎ・くり・ごま			
	さばじゃがメンチコロッケ	じゃがいも・パンこ・こむぎこ でんぶん・あぶら	ごまさば・みそ		
	こまつなのびたし			こまつな・にんじん・しめじ	
	かきたまみそしる		とうふ・たまご・みそ	だいこん・はねぎ	
15 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ	ししゃも		
	きりこんぶとぶたにくのいために	ごまあぶら	ぶたにく・こんぶ・なまあげ	ふるね・にんじん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		

☆ 16日からの献立は裏面をご覧ください。



10月10日は「目の愛護デー」です。
ブルーベリーに含まれるアントシアニンという色素は
目の疲れを癒やし、視力が低下するのを防ぐ働きがあります。

日	献立名	おもにエネルギーになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしを ととのえる (みどりのなかま)	エネルギー (kcal)
16 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いかのこうみやり		いか・みそ	ふるね・にんにく・ねぶかねぎ	
	キャベツとツナのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ・きゅうり	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	くだもの			みかん	
17 (木) ふるさと 給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく	こまつな	
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・さとう・かたくりこ あぶら	ぎょにくすりみ	こまつな	
	パンサンスー	はるさめ・ごまあぶら・さとう	ハム	きゅうり・にんじん	
	たまごスープ	ごま・でんぷん	わかめ・たまご	たまねぎ・もやし・しいたけ・はねぎ	
18 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		684
	メープルロール	こむぎこ・あぶら・マーガリン さとう・でんぷん・メープルシロップ	たまご・だっしふんにゅう		
	じゃがいもとウインナーのトマトに	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ウインナー・しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん	
	キャベツときゅうりのサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
	りんごヨーグルト	さとう	ヨーグルト・かんてん	りんご	
21 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	おやかどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	(く)	さとう	たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリルピース	
	みそしる	さつまいも	みそ	だいこん・しめじ・はねぎ	
23 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		718
	ソフトめん	こむぎこ			
	カレーソース	あぶら・カレールウ・じゃがいも	ぶたにく・ぎゅうにく・だいす だっしふんにゅう・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん パセリ	
	ドレッシングあえ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ		
24 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	けんないさんだいすのなっとう		だいす		
	にくじゃが	じゃがいも・さとう・しらたき	ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	みそしる		なまあげ・みそ	たまねぎ・しめじ・こまつな	
25 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみやり	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	ふるね・にんにく	
	からしあえ			こまつな・キャベツ	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
28 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		661
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	ふるね・にんにく・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・しいたけ・コーン・はねぎ	
	くだもの			りんご	
29 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632
	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも・ごま			
	がんものにつけ	さとう・あぶら	とうふ・ひじき	にんじん・ごぼう	
	おひたし		ちりめんじゃこ	こまつな・キャベツ	
	だいこんとおさかなだんごのスープ	あぶら・さとう・でんぷん	ぎょにく・とうにゅう・ぶたにく	だいこん・にんじん・しいたけ・はねぎ	
くだもの			みかん		
30 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのいそべあげ	あぶら・こむぎこ	ちくわ・たまご・あおのり		
	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		あぶらあげ・みそ	キャベツ・にんじん・はねぎ	
	こんぶのつくだに	ごま・さとう	こんぶ		
31 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		679
	おおふくまめのピラフ	こめ・むぎ・バター	おおふくまめ・ツナ	たまねぎ	
	ひじきのサラダ	あぶら・さとう	ひじき・ハム	にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	
	パンプキンシチュー	バター・こむぎこ	とりにく・ぎゅうにゅう・こなチーズ	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ	
	フルーツゼリー	さとう		みかんかん・パインかん	

今月の給食は21回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。



☆お願い☆
・給食当番の時は、マスクを持たせてください。