



10月きゅうしょくよていこんだてひょう 2020

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 (木) 十五夜	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664
	おやこどん (ぐ)	さとう	とりにく・たまご	しいたけ・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	(ごはん)	こめ・むぎ			
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	だいこん	
	おつきみだいふく	さとう・こめこ・さつまいもペースト	とうにゅう		
2 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	ガパオライス (ぐ)	あぶら・さとう・でんぶん	とりにく・ぶたにく	にんにく・ふるね・たまねぎ・にんじん たけのこ・ピーマン・あかピーマン	
	(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	とうふ・たまご	きくらげ・コーン・はねぎ	
5 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633
	ツナピラフ	こめ・むぎ・あぶら	ツナ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース	
	さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・マヨネーズ	だいず・ハム	きゅうり	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな なし	
	くだもの				
6 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	くりごはん	こめ・むぎ・くり			
	さばのしおやき		さば	ふるね	
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・ごま・さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
7 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのだいずトマトソースかけ	あぶら・さとう	とりにく・だいず	ふるね・たまねぎ・トマトピューレ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・ほうれんそう・コーン	
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ	
8 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・わかめ・みそ	はねぎ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
9 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654
	こうやどうふとやさいの キーマカレー (ぐ)	あぶら	こうやどうふ・ぶたにく	たまねぎ・ふるね・にんにく・にんじん ピーマン	
	(ごはん)	こめ・むぎ			
	ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・ごま・あぶら・さとう		きゅうり・コーン	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
12 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	だいこんのそぼろに	さといも・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいず	だいこん・にんじん	
	にびたし			こまつな・キャベツ・にんじん	
	かきたまじる	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			りんご	
13 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	こくとういりしょくパン	こむぎこ・さとう・こくとう ショートニング	だっしふんにゅう		
	じゃがいもとウィンナーのスープ	じゃがいも・あぶら	ウィンナー・だいず	にんじん・たまねぎ・トマト	
	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	
14 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ゆきつくね	あぶら・でんぶん	とりにく	キャベツ	
	だいこんサラダ	ごま・さとう・マヨネーズ		だいこん・にんじん・キャベツ	
	にらたまスープ	でんぶん	とうふ・たまご	にら・たまねぎ・しいたけ	
15 (木) ふるさと 給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	けんないさんだいずのなっとう		だいず		
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ	



☆ 16日からの献立は裏面をご覧ください。

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 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さかなのこうみあえ	あぶら・ごまあぶら・ごま・さとう	さわら	にら・にんにく		
	キャベツのおひたし みそしる		とうふ・わかめ・みそ	キャベツ・にんじん たまねぎ・はねぎ		
19 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620	
	ハヤシライス(ぐ) (ごはん)	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも こめ・むぎ	ぶたにく・だっしふんにゅう こなチーズ	ぶるね・にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・グリーンピース		
	ツナサラダ	さとう・あぶら	ツナ	きゅうり・キャベツ・コーン		
20 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	ぶるね・しいたけ・にんじん・コーン はねぎ		
	だいこんのわふうスープ くだもの		とりにく	だいこん・にんじん・しめじ・こまつな みかん		
21 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ			
	おひたし けんちんじる	こんにゃく・でんぷん	かつおぶし とりにく・とうふ	こまつな・キャベツ だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ		
22 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		739	
	ソフトめん	こむぎこ				
	カレーソース	じゃがいも・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず だっしふんにゅう・こなチーズ	ぶるね・にんにく・にんじん・たまねぎ トマトピューレ・パセリ		
	フレンチサラダ おこのみまめ	あぶら・さとう あぶら・でんぷん・さとう	しろいんげんまめ	キャベツ・コーン・きゅうり		
23 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さんまのみぞれに	さとう・でんぷん	さんま	だいこん		
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	しいたけ・こまつな		
	みそしる くだもの		とうふ・わかめ・みそ	えのき・はねぎ りんご		
26 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573	
	さつまいもごはん	さつまいも・こめ・むぎ・ごま				
	さわらのてりやき		さらわ			
	はりはりサラダ みそしる	ごまあぶら・さとう ふ	くきわかめ わかめ・みそ	きりぼしだいこん・きゅうり・コーン たまねぎ・はねぎ		
27 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とりのからあげ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	とりにく	ぶるね・にんにく		
	ドレッシングあえ	さとう・あぶら		にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン		
	みそしる くだもの		あぶらあげ・みそ	えのき・だいこん・こまつな みかん		
28 (水)	県内産の牛肉を無償でいただきます！					623
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	すきやき みそしる	しらたき・さとう さつまいも	ぎゅうにく・やきとうふ みそ	はくさい・えのき・ねぶかねぎ たまねぎ・はねぎ		
29 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		684	
	さけときのこのピラフ	バター・こめ・むぎ	ぎゅうにゅう・さけフレーク	たまねぎ・しめじ		
	パンプキンサラダ	じゃがいも・マヨネーズ	ハム	かぼちゃ・きゅうり		
	にくだんごスープ フルーツゼリー	あぶら・でんぷん・パンこ さとう	とりにく	にんじん・たまねぎ・えのき・こまつな みかんかん・パインかん		
30 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	きびなごフライ	あぶら	きびなご			
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり			
	ぶたじる	こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		

今月の給食は22回です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

☆お知らせ☆

- ・新型コロナウイルスにより、出荷量に影響が出ている農畜水産物生産者を支援するため、県から無償で牛肉・水産物・いちごを提供していただきます。10月から3月までの期間、本校では9回使用する予定です。
- ・30日(金) 6年生は修学旅行のため、給食はありません。

