

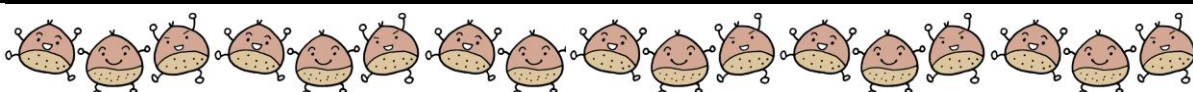


10月きゅうしょくよていこんだてひょう 2021

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 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶたにくのソースいため	あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・コーン	
	こまつなソテー	あぶら		こまつな・キャベツ・にんじん	
	オニポテスープ	じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・パセリ	
4 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのうめに	さとう・でんぷん	いわし	うめ・しそ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・はねぎ	
おこめdeスイートポテト	さつまいもペースト・さとう・こめ じゃがいも・ショートニング				
5 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664
	だいずわかめごはん	こめ・むぎ・あぶら	だいず・わかめ		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	ししゃも		
	ほうれんそうとしめじのにびたし			ほうれんそう・しめじ・はくさい	
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	キャベツ・だいこん・にんじん・はねぎ	
6 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	げんきどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(ぐ)	あぶら・さとう	ぎゅうにく・たまご	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
いわしのつみれじる	でんぷん・さとう	とうふ・ぎょにくすりみ	にんじん・たまねぎ・えのき・はねぎ		
7 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579
	2しょくどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(ツナそぼろ・たまご)	さとう・あぶら	ツナ・たまご	たまねぎ・グリーンピース・にんじん しいたけ	
くたくさんじる	さといも・こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ		
8 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	ハヤシライス(ごはん)	こめ・げんまい			
	(ぐ)	じゃがいも・バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・こなチーズ だっしふんにゅう	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・トマト・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう		
11 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620
	さけときのこのピラフ	こめ・むぎ・バター	さけフレーク・ぎゅうにゅう	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	
	トマトとたまごのスープ		ぶたにく・たまご	たまねぎ・トマト・こまつな	
12 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634
	くりごはん	こめ・むぎ・くり・ごま			
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・パンこ・あぶら・さとう	とうにゅう		
	きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	あぶらあげ・こんぶ	きりぼしだいこん・にんじん・しいたけ さやいんげん	
	すましじる	ふ	とうふ	にんじん・だいこん・たまねぎ・はねぎ	
13 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのしおやき		さば	ふるね	
	きんぴら	あぶら・ごま・さとう	さつまあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	ぶたじる	さといも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・はねぎ	
14 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647
	メープルロール	こむぎこ・あぶら・マーガリン でんぷん・メープルシロップ・さとう	たまご・だっしふんにゅう		
	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・にんじん	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・もやし・にんじん・キャベツ パセリ	
くだもの			みかん		
15 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのもみじあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご	にんじんペースト	
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき	はくさい・こまつな	
	みそしる	じゃがも	あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん	
のりふりかけ	ごま・さとう	のり			

18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)
18 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チリコンカン	じゃがいも・あぶら	ぶたにく・だいず・きんときまめ	たまねぎ・にんにく・にんじん・トマト トマトピューレ・パセリ	
	やさいソテー ラ・フランスゼリー	あぶら さとう		キャベツ・ほうれんそう・コーン ラ・フランスかじゅう	
19 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのてりやき		さわら		
	ポテトのごまドレッシング にくだんごのスープ	じゃがいも・あぶら・さとう・ごま でんぶん・パンこ・さとう		きゅうり・コーン にんじん・しいたけ・たまねぎ・もやし はねぎ・だいこん	
20 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		696
	カレーソース(めん) (ぐ)	こむぎこ じゃがいも・あぶら	ぶたにく・だっしふんにゅう こなチーズ	ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ パセリ	
	ツナサラダ	あぶら・さとう	ツナ	キャベツ・きゅうり	
	おこのみまめ	あぶら・さとう・でんぶん	しろいんげんまめ・きなこ		
21 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604
	ちゅうかおこわ	こめ・もちこめ・さとう	ぶたにく	えのき・たけのこ	
	トンクドゥフ	あぶら・ごまあぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・なまあげ	ふるね・しいたけ・にんじん さやいんげん	
	ワントンスープ くだもの	わんたんのかわ・ごまあぶら	わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ りんご	
22 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		668
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶりのフライ(ごまソース)	こむぎこ・パンこ・さとう・ごま あぶら	ぶり	トマトピューレ	
	こまつなのにびたし みそしる	さとう さつまいも	わかめ・みそ	こまつな・にんじん・しめじ たまねぎ・はねぎ	
25 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638
	キャロットライス	こめ・むぎ・あぶら		にんじん	
	とりにくときのこの ホワイトソースかけ	バター・こむぎこ	とりにく・なまクリーム・ぎゅうにゅう こなチーズ	しめじ・エリンギ・たまねぎ・にんじん にんにく・パセリ	
	ポテまめサラダ	じゃがいも・さとう・あぶら	だいず	きゅうり	
26 (火) ふるさと 給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	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		
	エリンギのぎゅうにくいため けんちんじる	あぶら さといも・でんぶん	ぶたにく とりにく・とうふ	エリンギ・ふるね・チンゲンサイ だいこん・にんじん・はねぎ	
27 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら	ぶたにく・とうふ	にんにく・にんじん・たまねぎ グリーンピース	
	ほうれんそうサラダ すりおろしりんご	ごまあぶら・さとう さとう	とりにく	ほうれんそう・キャベツ・にんじん コーン りんご・りんごかじゅう	
28 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりのこみやき		とりにく	ふるね・にんにく・パセリ	
	コーンポテト ポトフ	じゃがいも	ウイナー	コーン セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
29 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	チャプチェどん(ごはん) (ぐ)	こめ・むぎ はるさめ・あぶら・ごまあぶら	ぶたにく	ピーマン・きいろピーマン・にんじん しいたけ・たまねぎ	
	とうふとチンゲンサイのスープ くだもの	でんぶん	ぶたにく・わかめ・とうふ	チンゲンサイ・だいこん みかん	

今月の給食は21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☆

- ・26日(火) ふるさと給食の日です。地場産物を多く取り入れています。
- ・28日(木)、29日(金) 6年生は修学旅行のため、給食はありません。

