



2021年 10月 きゅうしょくよていこんだてひょう



さのしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん がんものにつけ ツナいりごまあえ みそしる	こめ・むぎ さとう さとう			ぎゅうにゅう がんとどき ツナ とうふ・みそ		593 Kcal 21.7 g 20 g 1.8 g 408 mg
4 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん キャバツメンチカツ かわりきんぴら みそしる	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう	あぶら あぶら	とりにく・ぶたにく・だいず さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こまつな・キャバツ・にんじん キャバツ・たまねぎ ごぼう・にんじん・さやいんげん だいこん・しめじ・はねぎ	590 Kcal 20.7 g 18.5 g 2 g 513 mg
5 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん あじのバリバリあげ こまつなのおかか とんじる	こめ・むぎ あぶら	あじ	かつおぶし ぶたにく・とうふ・みそ		こまつな・キャバツ・にんじん だいこん・にんじん・ごぼう・しいたけ・はねぎ	604 Kcal 27.2 g 20.3 g 2.1 g 335 mg
6 (水)	ぎゅうにゅう ソフトめん つなポロリタン さつまいもサラダ くだもの	こむぎこ さつまいも	あぶら マヨネーズ	ベーコン・とりにく ハム	チーズ・なまク リーム	トマト・たまねぎ・にんじん・チンゲン サイ・パセリ キャバツ・きゅうり・にんじん なし	656 Kcal 24.5 g 24.6 g 2.8 g 393 mg
7 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのかばやし さんしょくあえ みそしる	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう	あぶら・ごま	いわし あぶらあげ・みそ	わかめ	キャバツ・きゅうり・にんじん だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ	608 Kcal 22.9 g 21.1 g 1.8 g 336 mg
8 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん まめじゃが かきたまみそしる のりふりかけ	こめ・むぎ じゃがいも・しらたき・さとう さとう		だいず・ぶたにく たまご・とうふ・みそ	わかめ のり	にんじん・たまねぎ・えだまめ だいこん・にんじん・はねぎ	623 Kcal 23.7 g 16.2 g 2.1 g 322 mg
11 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりのレモンじょうゆあえ だいこんのわふうスープ	こめ・むぎ じゃがいも・でんぷん・さとう		とりにく・だいず ぶたにく		にんじん・レモン・ねぶかねぎ・さやい んげん だいこん・にんじん・しめじ・こまつな	700 Kcal 25.9 g 25.6 g 1.6 g 291 mg
12 (火)	ぎゅうにゅう おさくらごはん にしよくどん(ツナそばろ) にしよくどん(いりたまご) みそしる	こめ・むぎ さとう さとう さつまいも	あぶら あぶら	ツナ たまご みそ		たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリーン ピース だいこん・こまつな	616 Kcal 26.2 g 18.4 g 2.3 g 302 mg
13 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さけのタンドリーふう じゃがマスタード ミネストローネスープ	こめ・むぎ	バター	さけ だいず・ウインナー	ヨーグルト・ チーズ	たまねぎ コーン キャバツ・たまねぎ・セロリ・トマト・ パセリ	622 Kcal 30.5 g 17.3 g 1.6 g 311 mg
14 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん みしまじゃがとと チャプチェ とうふとチンゲンサイのスープ	こめ・むぎ じゃがいも・でんぷん・さとう はるさめ・さとう でんぷん	あぶら あぶら・ごま あぶら・ごま	ぎょにくすりみ ぶたにく とうふ・チキンハム		こまつな キャバツ・たまねぎ・にんじん・にら・ たけのこ たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ	600 Kcal 25.3 g 16.6 g 1.9 g 309 mg
15 (金)	ぎゅうにゅう チキンピラフ ヒーンズサラダ ポテトスープ ブルーヨーグルト	こめ・むぎ さとう じゃがいも さとう	バター あぶら	とりにく だいず ベーコン		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム キャバツ・きゅうり・コーン たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな ブルー	676 Kcal 26.2 g 23.4 g 2.6 g 429 mg

18日(月)からは裏面をご覧ください

○12日(火)4年生は社会科見学のため給食はありません。



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
18	ぎゅうにゅう (月) いもちりごはん				ぎゅうにゅう		618 Kcal 23.9 g 18.6 g 2.4 g 436 mg
十三夜	さんまのみぞれに おひだし	でんぷん・さとう		さんま 		だいこん こまつな・キャベツ・コーン	
	えびいりだんごじる	でんぷん・さとう	あぶら	えび・ぎょにくすりみ・とうふ		たまねぎ・だいこん・しいたけ・はねぎ	
19	ぎゅうにゅう (火) むぎいりごはん				ぎゅうにゅう		691 Kcal 26.2 g 22.8 g 2.3 g 356 mg
	カレーライス	じゃがいも・こめこ・さとう・ でんぷん	あぶら	ぶたにく・だいず	スキムミルク・ チーズ	たまねぎ・にんじん	
	うずらのたまごのカレーに ツナサラダ	さとう	ごまあぶら	うずらのたまご ツナ		キャベツ・きゅうり・コーン	
20	ぎゅうにゅう (水) けんまいりパン				ぎゅうにゅう		652 Kcal 24.7 g 24 g 3.4 g 553 mg
	グラタン	じゃがいも・こめこ・さとう・ でんぷん	バター	ウインナー	ぎゅうにゅう・ チーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ コーン・パセリ	
	やさいスープ フルーツゼリー	さとう		ベーコン		キャベツ・たまねぎ・にんじん・こまつ な みかん・もも	
21	ぎゅうにゅう (木) むぎいりごはん				ぎゅうにゅう		610 Kcal 27 g 20.4 g 2 g 408 mg
	さばのこうみゆき	さとう	ごまあぶら・ご ま	さば		にら	
	ごまあえ けんちんじる	さとう さといも・でんぷん		とうふ		こまつな・キャベツ だいこん・にんじん・しいたけ・ごぼ う・はねぎ	
22	ぎゅうにゅう (金) むぎいりごはん				ぎゅうにゅう		620 Kcal 30.3 g 21.9 g 2.2 g 367 mg
	ぶたにくのソースいため	さとう	あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・パセリ	
	きのこスープ アーモンドフィッシュ		あぶら アーモンド・ご ま	ベーコン・とうふ		えのき・しめじ・たまねぎ・こまつな こざかな	
25	ぎゅうにゅう (月) むぎいりごはん				ぎゅうにゅう		684 Kcal 24.8 g 18.2 g 1.7 g 330 mg
	とうふのチリソース	でんぷん・さとう	ごまあぶら	とうふ・えび・ぶたにく・だい ず		たけのこ・たまねぎ・しいたけ・トマト ピューレ・チンゲンサイ	
	じゃがいものちゅうかサラダ くだもの	じゃがいも・さとう	あぶら・ごまあ ぶら			きゅうり・にんじん みかん	
26	ぎゅうにゅう (火) むぎいりごはん				ぎゅうにゅう		611 Kcal 23.7 g 16.7 g 2.2 g 306 mg
ふるさと 給食	ちくわのおちゃあげ きりぼしだいこんと ぶたにくのいためもの みそしる	こめ・むぎ こむぎこ さといも	 あぶら あぶら	ちくわ・たまご ぶたにく みそ		おちゃ こんぶ・あおの り たまねぎ・だいこん・にんじん・キャベ ツ・もやし たまねぎ・はねぎ	
27	ぎゅうにゅう (水) むぎいりごはん				ぎゅうにゅう		631 Kcal 31.3 g 21.9 g 2.2 g 425 mg
	こまつなぶたどん ごじる	しらたき・でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく だいず・とりにく・とうふ・あ ぶらあげ		こまつな・たまねぎ・たけのこ だいこん・にんじん・はねぎ	
	かたぬきチーズ				チーズ		
28	ぎゅうにゅう (木) むぎいりごはん				ぎゅうにゅう		653 Kcal 29.3 g 21.2 g 2.6 g 513 mg
	やしししゃも こうやどうふのたまごとじ みそしる	さとう さつまいも		たまご・こうやどうふ・とりに く みそ	しししゃも わかめ	たまねぎ・にんじん・しいたけ だいこん・こまつな	
29	ぎゅうにゅう (金) さげとぎのこのピラフ				ぎゅうにゅう		652 Kcal 26.1 g 21.1 g 1.7 g 307 mg
	ドレッシングあえ しろはなまめのポタージュ パンプキンパバロア	こめ・むぎ さとう じゃがいも さとう・みずあめ・でんぷん	バター あぶら バター あぶら	さげ  とりにく・しろはなまめ・とう にゅう とうにゅう・だいず	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	しめじ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン たまねぎ・にんじん・パセリ かぼちゃ	

今月の給食は21回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

○21日(木)・22日(金)6年生は修学旅行のため、給食はありません。

○27日(水)2年生は生活科校外学習のため、給食はありません。

食欲の秋



実りの秋、秋の味覚を
楽しみましょう♡

