

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)		
		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 (火) むぎいりごはん チンジャオロース たまごスープ				ぎゅうにゅう			649 Kcal 26.1 g 22 g 1.8 g 296 mg
19	ぎゅうにゅう (水) げんまいいりせわりパン フランクフルト(ケチャップ) キャベツのソテー ラビオリスープ ブルーヨーグルト				ぎゅうにゅう			633 Kcal 25.2 g 26.1 g 3.1 g 387 mg
20	ぎゅうにゅう (木) むぎいりごはん ししゃもフライ はりはりサラダ けんちんじる				ぎゅうにゅう			622 Kcal 22.3 g 20.1 g 2 g 419 mg
21	ぎゅうにゅう (金) むぎいりごはん にしよくだん(ツナそぼろ) にしよくだん(いりたまご) みそしる				ぎゅうにゅう			645 Kcal 27.7 g 19.4 g 2.2 g 296 mg
24	ぎゅうにゅう (月) むぎいりごはん とうふのカレーに フレンチサラダ フルーツゼリー				ぎゅうにゅう			705 Kcal 24.4 g 21.8 g 2.2 g 347 mg
25	ぎゅうにゅう (火) むぎいりごはん ちくわのいそべあげ ツナとこまつなごまあえ みそしる				ぎゅうにゅう			589 Kcal 23.9 g 17.5 g 2.2 g 351 mg
26	ぎゅうにゅう (水) 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 くだもの				ぎゅうにゅう			625 Kcal 30.5 g 16.3 g 1.5 g 344 mg
27	ぎゅうにゅう (木) むぎいりごはん ポークパオズ チャプチェ わかめスープ				ぎゅうにゅう			607 Kcal 27.3 g 15.3 g 2.2 g 308 mg
28	ぎゅうにゅう (金) むぎいりごはん さかなのレモンじょうゆあえ きゅうりのかりかりづけ みそしる アーモンドフィッシュ				ぎゅうにゅう			621 Kcal 27.5 g 20.8 g 2 g 388 mg
31	ぎゅうにゅう (月) チキンピラフ ビーンズサラダ あきあじシチュー パンブキンパバロア				ぎゅうにゅう			693 Kcal 23.3 g 24.7 g 1.8 g 348 mg

今月の給食は20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。

○20日(木)・21日(金)6年生は修学旅行のため、給食はありません。

○28日(金)3年生は校外学習のため、給食はありません。

実りの秋、秋の味覚を
楽しみましょう♡

