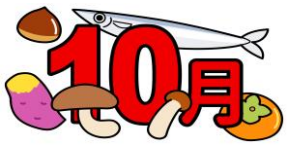

こ ん だ て よ て い ひ ょ う

さわじしょう

ひづけ	こんだて	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食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		＜きいろのなかま＞	＜あかのなかま＞	＜みどりのなかま＞	
1（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623
	おやこどん（ごはん）	こめ・むぎ			
	おやこどん（ぐ）	さとう	とりにく・たまご	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリンピース	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	はねぎ	
	イチゴミルクデザート	さとう・みずあめ	れんにゅう	いちごかじゅう	
2（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら 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	
	えのきとたまごのスープ	でんぷん	たまご	えのきたけ・はねぎ	
3（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	だいずのふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいず・ちりめんじゃこ・かつおけずりぶし	にんじん	
	とりにくのレモンしょうゆあえ	あぶら・じゃがいも・さとう でんぷん・こむぎこ	とりにく	レモンしぼりじる（瀬戸内産レモン） ふるね・ねぶかねぎ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・にんじん・コーン	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	はねぎ	
4（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		686
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さんまのかばやき	あぶら・でんぷん・さとう・ごま	さんま		
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	こまつな・ほししいたけ	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	はねぎ	
	くだもの			りんご	
7（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616
	とうもろこしごはん	こめ・むぎ	ちりめんじゃこ	コーン・むきえだまめ	
	とりにくとさつまいものあげに	あぶら・でんぷん さつまいも・さとう	とりにく	ふるね・ほししいたけ・にんじん たけのこ・さやいんげん	
	ミネストローネスープ	マカロニ・じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・セロリ・とまと・パセリ	
8（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		531
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ハンバーグ	さとう・パンこ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・たけのこ（県内産）	
	おろしソース	さとう		だいこん	
	キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・こまつな	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ	
	かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
9（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		707
	げんまいいりバーガーパン	げんまい・さとう・こむぎこ・ショートニング	スキムミルク		
	スライスチーズ		チーズ		
	えびいもコロッケ	あぶら・えびいも（さといも）・ぱんこ こむぎこ・でんぷん・さとう	とりにく	たまねぎ	
	さっぱりサラダ	さとう		キャベツ・きゅうり	
	コーンスープ	バター・じゃがいも	ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・チーズ	たまねぎ・コーン・パセリ	
10（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597
	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	うめのかにく	
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・はくさい	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	はねぎ	
11（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	ごま・でんぷん・こむぎこはいが（小麦粉） にゅうとう（乳）	のり にゅうせいカルシウム（乳）		
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご		
	ひじきのいためにに	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ	さやいんげん・にんじん	
	にくだんごのスープ	はるさめ・パンこ・でんぷん・さとう	とりにく	にんじん・たまねぎ・しいたけ・だいこん・はねぎ	
	くだもの			みかん	
15（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643
	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・だいず	ふるね・ほししいたけ・にんじん・コーン・えだまめ	
	きゅうりのカリカリづけ	さとう・ごまあぶら・ごま		きゅうり・キャベツ・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	はねぎ	

※１６日から３１日は、裏面をみてください。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき おもにエネルギーのもとになる食品 <きいろのなかま>	おもにからだをつくるもとになる食品 <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食品 <みどりのなかま>	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
１６（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582
	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ	
	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・にんじん	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
１７（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628
	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・あおのり		
	なすのこうみあえ	あぶら・ごま・ごまあぶら		なす・たまねぎ・ピーマン・ふるね・にんにく	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
１８（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	こんぶのつくだに	さとう・みずあめ・ごま	こんぶ		
	さばのにつけ	さとう	さば	ふるね	
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・はくさい	
	みそしる	さつまいも	みそ・わかめ	はねぎ	
２１（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		679
	げんきどん（ごはん）	こめ・むぎ			
	げんきどん（ぐ）	あぶら・さとう	ぎゅうにく	ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう	
	みそしる		あらあげ・とうふ・みそ・わかめ	はねぎ	
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ		
２３（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		695
	ソフトめん	こむぎこ			
	カレーソース	あぶら・じゃがいも カレールウ（小麦粉）	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・パセリ	
	グレインズサラダ	もちげんまい・ごま・あぶら さとう・アーモンド	ハム・ちりめんじゃこ	コーン・キャベツ・きゅうり	
	くだもの			りんご	
２４（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	こいわしフライ	パンこ・こめこ・こむぎこ	かたくちいわし		
	チンゲンサイのソテー	あぶら	ぶたにく	ふるね・エリンギ・チンゲンサイ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな	
	くだもの			みかん	
２５（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのブレゼー	さとう・バター	とりにく・なまクリーム	にんにく・たまねぎ・しめじ・パセリ	
	こふきいも	じゃがいも			
	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	
２８（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558
	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも・ごま			
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	ぎょにくすりみ	こまつな	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる		みそ・あぶらあげ・とうふ	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			みかん	
２９（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		757
	マーボドウフどん（ごはん）	こめ・むぎ			
	マーボードウフどん（ぐ）	あぶら・さとう・でんぷん マーボードウフのもと	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず みそ・とうふ	ふるね・にんにく・たけのこ・にんじん たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ	
	マセドニアンサラダ	じゃがいも・マヨネーズ	ハム・チーズ	きゅうり・にんじん	
	みかんゼリー	ゼリーのもと		みかん	
３０（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			
	かおりごま	ごま			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	こまつなのにびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん ごぼう・はねぎ	
３１（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608
	ツナごはん	こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ	にんじん・たけのこ・ほししいたけ グリンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず・ひよこまめ	キャベツ・むきえだまめ・きゅうり にんじん・コーン	
	しめじスープ		ベーコン	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ	
	かぼちゃむしパン	ホットケーキミックス（小麦粉・乳）・さとう・あぶら	たまご	かぼちゃペースト	

☆10月3日(木)･4日(金) 自然教室･･･5年生は、給食がありません。

※10月3日(木) ･･･家庭教育学級給食試食会（さわやかルーム）

☆10月16日(水)･17日(木) 修学旅行･･･6年生は、給食がありません。

☆10月25日(金) 遠足･･･ 1年生～4年生は、給食がありません。