



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 | | | I値* - 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 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 617 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | すぶた | さとう・あぶら でんぷん・じゃがいも・ごまあぶら | ぶたにく | ふるね・ほししいたけ・にんじん・ピーマン たけのこ・たまねぎ・パインかん | |
| | とうふとチンゲンサイのスープ | でんぷん | ベーコン・とうふ | えのきたけ・きくらげ・チンゲンサイ | |
| | くだもの | | | りんご | |
| 2 (火) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 606 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | ハンバーグ | さとう | とりにく・ぶたにく | たまねぎ | |
| | おろしソース | さとう | | だいこん・はねぎ | |
| | キャベツのソテー | あぶら | | キャベツ・にんじん・たまねぎ | |
| | みそしる | じゃがいも | とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ | こまつな | |
| | かこうござかな | さとう・ごま | かたくちいわし | | |
| 3 (水) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 625 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | 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 | ふるね・ほししいたけ・にんじん・コーン・はねぎ | |
| | 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 | |
| | みそしる | じゃがいも | みそ・わかめ | たまねぎ | |
| くだもの | | | みかん | | |
| 4 (木) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 598 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | いわしのうめに | | いわし | うめのかにく | |
| | ごまあえ | さとう・ごま | | こまつな・にんじん・キャベツ | |
| | こんさいとまめのわふうスープ | | ひよこまめ | だいこん・にんじん・ねぶかねぎ・ほししいたけ えだまめ・パセリ | |
| 5 (金) | チキンピラフ | こめ・むぎ・バター | とりにく | たまねぎ・しめじ・グリーンピース | 632 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | さつまいもとだいずのサラダ | さつまいも・マヨネーズ(卵) | 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 | |
| | りんごヨーグルト | | りんごヨーグルト | | |
| 9 (火) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 611 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | にじますのかばやき | あぶら・でんぷん・さとう | にじます | | |
| | おひたし | | | こまつな・キャベツ・コーン | |
| | みそしる | じゃがいも | みそ・わかめ | たまねぎ・はねぎ | |
| くだもの | | | りんご | | |
| 10 (水) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 598 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | チンジャオロース | じゃがいも・あぶら さとう・でんぷん | ぶたにく | ふるね・にんにく・たけのこ ピーマン | |
| | えのきとたまごスープ | でんぷん | たまご | えのきたけ・きくらげ たまねぎ・はねぎ | |
| 11 (木) | わかめごはん | こめ・むぎ | わかめ | | 578 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | やしししゃも | | ししゃも | | |
| | 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・はねぎ | |
| | ブルーベリーゼリー | さとう | | ブルーベリーのかにくとかじゅう | |
| 15 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 579 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | さけのさいきょうやき | マヨネーズ(卵) | さけ・みそ | | |
| | こまつなのびたし | さとう | | こまつな・にんじん・キャベツ・しめじ | |
| | けんちんじる | こんにゃく・さといも・でんぷん | とりにく・とうふ | だいこん・にんじん・なましいたけ ごぼう・はねぎ | |
| 16 (火) | げんまいりバーガーパン | げんまい・さとう・こむぎこ・ショートニング | スキムミルク | | 686 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | スライスチーズ | | スライスチーズ | | |
| | えびいもコロッケ | あぶら・えびいも(さといも)・ぱんこ | 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 | |
| | コーンチャウダー | バター・じゃがいも | ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム | たまねぎ・こまつな・コーン | |

※12日(金) 給食はありません。

※17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 | | | 1人当り 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> | |
| 17 (水) | とうもろこしごはん | こめ・むぎ・あぶら | | たまねぎ・コーン・グリーンピース | 632 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | 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 | とりにく | ふるね・ほししいたけ・にんじん | |
| | ミネストローネスープ | さとう | | たけのこ・さやいんげん | |
| 18 (木) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 712 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | マーボードウフ | あぶら・さとう・でんぷん | ぎゅうにく・ぶたにく | ふるね・にんにく・たけのこ・にんじん | |
| | マセドニアンサラダ | じゃがいも・マヨネーズ(卵) | みそ・とうふ  | たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ | |
| 19 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 618 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | おやこどん | さとう | とりにく・たまご | ほししいたけ・にんじん・たまねぎ | |
| | みそしる | | あぶらあげ・わかめ・みそ | だいこん・はねぎ | |
| 22 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 624 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | 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・はねぎ・ふるね・にんにく | |
| 23 (火) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 670 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | 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  | |
| 24 (水) | ソフトめん | こむぎこ | | | 645 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | カレーソース | あぶら・じゃがいも | ぎゅうにく・ぶたにく・だいす | ふるね・にんにく・たまねぎ | |
| | グレイズサラダ | げんまい・ごま・あぶら・さとう | スキムミルク・こなチーズ | にんじん・パセリ | |
| 25 (木) | さつまいもピラフ | こめ・むぎ・さつまいも・バター | ウインナー | たまねぎ・みかんかじゅう・グリーンピース | 588 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | 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 | | みそ・あぶらあげ | こまつな・キャベツ・コーン | |
| 26 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 650 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | とりにくのプレゼー | さとう | とりにく | にんにく・たまねぎ・しめじ | |
| | やさいスープ | じゃがいも | ベーコン | たまねぎ・にんじん・キャベツ | |
| 29 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 647 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | ちくぜんに | あぶら・こんにゃく・さとう | とりにく・ちくわ・こんぶ | にんじん・たけのこ・れんこん | |
| | だいふくまめとじゃこのごまあえ | でんぷん・あぶら・さとう・ごま | だいふくまめ・ちりめんじゃこ | ごぼう・グリーンピース | |
| 30 (火) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 607 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | のりふりかけ | ごま・でんぷん・こむぎこはいが(小麦粉) | のり | | |
| | あつやきたまご | さとう | たまご | | |
| 31 (水) | ツナごはん | こめ・むぎ・あぶら | ツナ | たまねぎ・にんじん・グリーンピース | 639 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | ピーズサラダ | ごまあぶら・さとう | だいす  | キャベツ・むきえだまめ・きゅうり・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18日(木) 5年生の給食はありません。
 ※10月24日(水) 6年生の給食はありません。
 ※10月25日(木) 6年生の給食はありません。
 ※10月26日(金) 4年生の給食はありません。

