

10月

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			1人あたり 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>	
1 (木)	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	マッシュルーム・たまねぎ・グリーンピース	635
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ	だいず・ポークハム	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・はくさい	
	りんごヨーグルト	さとう	スキムミルク・かとうれんにゅう ぜんぷんにゅう・クリーム・かんてん	りんご	
2 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			631
	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		
	とりのてりやき		とりにく	ふるね	
	やさいソテー	あぶら・バター		キャベツ・ほうれんそう・コーン	
5 (月)	ぐたくさんじる	こんにやく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	668
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき	パンこ	さば・こなチーズ		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
6 (火)	トマトとたまごのスープ		ベーコン・たまご	たまねぎ・きくらげ・トマト・はねぎ	611
	くだもの			みかん	
	くりごはん	こめ・むぎ・むぎぐり・ごま			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あげだしとうふの やさいあんかけ	でんぷん・あぶら あぶら・でんぷん	とうふ ポークハム	にんじん・たまねぎ・たけのこ・えのきたけ ピーマン	
8 (木)	ミニトマト			ミニトマト	633
	すましじる	やきふ・さとう・でんぷん	たらすりみ・あおのり・だいず	たまねぎ・こまつな	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	のりのふりかけ	ごま・さとう	のり		
9 (金)	やきつくね	さとう・あぶら	とりにく・ぶたにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	692
	きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく	ほしだいこん・キャベツ・もやし	
	ポテトスープ	あぶら・じゃがいも		たまねぎ・にんじん・こまつな	
	コッペパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
13 (火)	ポテトミートサンド	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・ぎゅうにく・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ	538
	キャベツソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	あきあじシチュー	バター・こむぎこ・さつまいも	とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・しめじ・グリーンピース	
	ブルーベリーゼリー	さとう・かんてん		ブルーベリー	
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	
14 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぷん・パンこ ごまあぶら・さとう	ぶたにく・こんぶ・かつおのこな・ほたてのこな	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ	
	ハムとらのちゅうかいため	あぶら・はるさめ	ポークハム	にら・にんじん・きくらげ・はくさい	
	わかめスープ	ごま	わかめ・とうふ	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ	
	ふきよせごはん	こめ・むぎ	とりにく	にんじん・しめじ・ぎんなん・ねみつば	
15 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		690
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・あぶら	ししゃも		
	にびたし			こまつな・はくさい・コーン	
	みそじる		あぶらあげ・とうふ・みそ	えのきたけ・こまつな	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
とうふのカレーに	あぶら・カレーパウダー	ぶたにく・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
じゃがいものちゅうかさラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり		
くだもの			りんご		
















7日(水)はサンシャイン遠足です!お弁当の用意をお願いします☆

晴れますように...☆



16日から31日は、裏面をみてください。

ひづけ	こんだて	おもなさいりょうとそのはたらき			Ical - 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>	
16 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			687
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おやこに	さとう	とりにく・かまぼこ・たまご	たけのこ・しいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
	ぶどうゼリー	ゼリーのもと		ぶどうかんづめ	
ふるさと 給食の日 19 (月) 	なめし	こめ・むぎ		あおな	614
	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	
	あげなすのこうみあえ	あぶら・ごま・ごまあぶら		なす・ふるね・たまねぎ・はねぎ・にんにく	
	とんじる	こんにやく・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	
1年生は、校外学習のため給食は、ありません。					
21 (水) 	ソフトめん	こむぎこ			623
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレーソース	あぶら・カレールウ・じゃがいも	ぶたにく・ぎゅうにく・スキムミルク こなチーズ	ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ パセリ	
	さくらえびしゅうまい	あぶら・でんぷん・さとう・こむぎこ	たらすりみ・だいず・さくらえび	たまねぎ	
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
22 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			630
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう・でんぷん・あぶら	たまご		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
	にくだんごのスープ	はるさめ・でんぷん・パンこ・さとう	とりにく・だいず	にんじん・たまねぎ・しいたけ・だいこん はねぎ	
くだもの			りんご		
23 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			630
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・ふるね・むきえだまめ	
	きゅうりのカリカリづけ	さとう・ごま		きゅうり・ふるね	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
くだもの			かき 		
26 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			633
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	はっぼうさい	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・むきえび・いか	しいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ キャベツ・こまつな	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	チンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	きくらげ・チンゲンサイ	
くだもの			みかん		
27 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			656
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのミックスあげ	でんぷん・さつまいも・あぶら・さとう	とりにく	にんじん・むきえだまめ・ふるね	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・キャベツ	
	きのこじる	でんぷん		しめじ・えのき・たもぎたけ・はねぎ・たまねぎ	
28 (水) 	わかめごはん	こめ・むぎ		わかめ	634
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくぜんに	あぶら・こんにやく・さとう	とりにく・こんぶ・ちくわ	にんじん・ごぼう・たけのこ・れんこん グリーンピース	
	おお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		
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	えのきたけ・だいこん・はねぎ	
29 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			613
	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	さけ・みそ		
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・キャベツ・こまつな	
	けんちんじる	じゃがいも・でんぷん・こんにやく	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
30 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			653
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	ちくわのいそべあげ	あぶら・こむぎこ	あおりのちくわ		
	あおなとひじきのびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	しいたけ・こまつな	
みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ		
31 (土) 	カレーごはん	こめ・むぎ		マッシュルーム	631
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とりにく・だいず・スキムミルク こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	ヘルシーサラダ	ごまあぶら・さとう・サラダこんにやく		キャベツ・にんじん・ホールコーン	
	くだもの			りんご	

※くだものは、変更になることがあります。

今月の給食は 20回の予定です

1

