



# 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 〈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〉		
2 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			619	
	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	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
	フルーツ					りんご
3 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			612	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ハンバーグ	パンこ・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
かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし				
4 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			662	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	いわしのうめに	さとう・でんぷん	いわし			しそ・うめ
	ごまあえ	さとう・ごま				こまつな・にんじん・キャベツ
	たまごスープ	でんぷん	ベーコン・たまご			たまねぎ・たけのこ・きくらげ・はねぎ
おつきみみたらしだんご	さとう・でんぷん・しょうしんこ					
5 (木) 	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく		625	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さつまいもとだいすのサラダ	さつまいも・マヨネーズ	だいす・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	さとう	かとうれんにゅう・スキムミルク			りんご
6 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			621	
	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・ごまあぶら				きゅうり
	こんさいとまめのわふうスープ		だいす・ひよこまめ			だいこん・にんじん・ねぶかねぎ・キャベツ ほししいたけ・パセリ・えだまめ
10 (火) 	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		605	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	とりのてりやき		とりにく			ふるね
	キャベツとしめじソテー	あぶら				しめじ・たまねぎ・キャベツ
	ぐたくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ			ごぼう・にんじん・なましいたけ・はねぎ
11 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			691	
	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・アーモンド・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・にんじん
	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
12 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			571	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	やしししゃも		ししゃも			
	エリンギのぶたにくいため	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
フルーツ				りんご		
16 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			598	
	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			
	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		
17 (火) 	げんまい入バーガーパン	げんまい・さとう・こむぎこ・ショートニング	スキムミルク		733	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	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・ばんこ	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		



※13日(金)はサンシャイン遠足のため給食はありません。  
 ※18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>	
18 (水) 	ソフトめん	こむぎこ			683
	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・カレールウ	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず 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	
	グレイズサラダ フルーツ	もちげんまい・ごま・あぶら・さとう	ハム・ちりめんじゃこ 	キャベツ・きゅうり・コーン りんご	
19 (木) 	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター		コーン・たまねぎ・グリーンピース	658
	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	さつまいも・でんぷん・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	ベーコン	たまねぎ・セロリー・とまとかん・パセリ	
20 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			621
	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 グリーンピース	
	みそしる みかんゼリー	さとう	あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・はねぎ みかんかん	
23 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			651
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	こんぶのつくだに さばのしおやき	みずあめ・さとう・ごま	こんぶ さば	ふるね こまつな・キャベツ	
	ごまあえ みそしる	ごま・さとう さつまいも	あぶらあげ・わかめ・みそ	はねぎ	
24 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			639
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくぜんに	さとう・あぶら・こんにゃく	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	
	だいふくまめとジャコのごまあげ みそしる	でんぷん・あぶら・ごま・さとう	だいふくまめ・ちりめんじゃこ あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	こまつな	
25 (水) 	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも			577
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまじゃがとと なすのこうみあえ	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 なす・たまねぎ・はねぎ・ふるね・にんにく	
	みそしる フルーツ	あぶら・ごま・ごまあぶら	あぶらあげ・みそ 	だいこん・こまつな みかん	
26 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			597
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	のりふりかけ あつやきたまご	ごま・さとう さとう	のり たまご		
	ひじきのいために にくだんごのスープ	さとう・あぶら はるさめ・パンこ・でんぷん	だいず・ひじき・あぶらあげ とりにく	さやいんげん・にんじん にんじん・たまねぎ・なましいたけ・だいこん・はねぎ	
27 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			617
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくわのいそべあげ おひたし	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり	こまつな・キャベツ・コーン	
	とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
30 (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		
	とうふのかれーに フレンチサラダ	あぶら・カレールウ あぶら・さとう	ぶたにく・とうふ・だいず ハム	にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン	
31 (火) 	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター・ツナ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	659
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		
	ビーンズサラダ	マヨネーズ	だいず・チーズ 	キャベツ・むきえだまめ・きゅうり・コーン にんじん	
	しめじスープ ハロウィンデザート		ベーコン さとう・でんぷん	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ かぼちゃ	



## いろいろなおかずにあうごはん

ごはんは味が淡泊なため和風・洋風・中国風を問わずどのようなおかずとも相性が良く、自然と栄養バランスのとれた献立をつくりやすくなります。また、ごはんはおかずと一緒に口の中で混食されることで、食感や食味の幅も広がり、味わい深くなります。



- ※10月23日(月) 5年生は給食はありません。
- ※10月25日(水) 1年生は給食はありません。
- ※10月26日(木) 6年生は給食はありません。
- ※10月27日(金) 4年生と6年生は給食はありません。

