


こ ん だ て よ て い ひ よ 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) たんぱく質 (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1 (火)	カレーごはん	こめ・むぎ			642 24.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	こめあぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・ひきわりだいず	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース・トマトピューレ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん・りんご	
2 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			656 24.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	こめあぶら・パンこ・こむぎこ・らいむぎこ	ししゃも		
	きゅうりのカリカリづけ	さとう・ごま		きゅうり	
	ぐだくさんみそしる	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・こんにゃく	
	かつおぶりかけ	ごま・さとう・みずあめ	かつおぶし・いわしぶし		
3 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			693 27.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボーとうふ	こめあぶら・さとう・でんぷん	みそ・とうふ・ぶたにく・ひきわりだいず	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ タケノコ・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・ごま・さとう		きゅうり・にんじん	
	ミルクプリン	ミルクプリンのもと	だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう		
4 (金)	4年 校外学習のため きゅうしょくなし				582 25.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	しょうが	
	きりほしだいこんのいためもの	さとう・こめあぶら	さつまあげ(たら)・あぶらあげ・こんぶ	ゆでほしだいこん・さやいんげん・にんじん	
	けんちんじる	ごまあぶら・でんぷん・ごま	とりにく・とうふ・わかめ	にんじん・はねぎ・こんにゃく	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
7 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648 21.2
	じゃがいものそばろに	じゃがいも・さとう・でんぷん・こめあぶら	ぶたにく・ひきわりだいず	しょうが・たまねぎ・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・だいずたんぱく	にんじん・たまねぎ・しいたけ・だいこん・はねぎ	
	レモンゼリー	さとう		レモンかじゅう	
8 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			594 27.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ		
	あおなとひじきのにびたし	こめあぶら	ひじき・あぶらあげ	しいたけ・こまつな	
9 (水)	とんじる	じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこん・はねぎ	
	げんまいりパン	げんまい・さとう・こむぎこ	だっしふんにゅう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポテトフライ	あぶら・じゃがいも	ぶたにく		
10 (木)	メキシカンポークソテー	バター・こむぎこ・こめあぶら	ぶたにく・だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ グリーンピース	628 24.5
	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	
	わかめごはん	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう	わかめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
11 (金)	さわらのさいきょうやき	ごま	さわら・みそ	しょうが	590 28.6
	ごもくまめ	さとう・こめあぶら	だいず・とりにく・こんぶ	ごぼう・にんじん・グリーンピース・こんにゃく	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	えのき・たまねぎ・はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
14 (月)	とりのからあげ	でんぷん・こむぎこ・こめあぶら	とりにく	しょうが・にんにく	597 23.8
	いそペポテト	じゃがいも	あおのり		
	ミネストローネ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・セロリ・トマトかん・パセリ	
	ガバオライス				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ガバオライス	ごまあぶら・さとう・でんぷん	とりにく・ぶたにく・ひきわりだいず	たまねぎ・しょうが・にんにく・にんじん タケノコ・パプリカ・ピーマン・バジル	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
ワンタンスープ	わんたんのかわ・ごまあぶら		はくさい・にんじん・はねぎ		
れいとうりんご	さとう		りんご		


15日からは、裏面をみてください。



今月の給食目標

あさごはんをしっかりたべよう

バランスのよいあさごはんをたべよう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう！

保護者様

学校給食の運営にいつもご理解ご協力をいただき、ありがとうございます。感染症対策をしながらの給食対応に子ども達もだんだん慣れてきたように感じます。8月まで配膳の際の感染症予防のため減らしていた品数ですが、今月から通常通りとの品数となります。引き続き、健康観察、手洗い・消毒の徹底、食事中の会話を控えるなど、感染症対策をしながら対応していきたいと思います。


また、今後の状況によっては献立の内容を変更させていただくこともございます。ご了承くださいませよう、お願いいたします。




こ ん だ て よ て い ひ よ 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) たんぱく質 (g)
		<きいろのなかま> <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	<あかのなかま> <small>おもに体をつくるもとになる食品</small>	<みどりのなかま> <small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>	
15 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			640 21.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	たちうおフライ	こめあぶら・こむぎこ・パンこ	たちうお		
	キャベツのソテー	いためあぶら		にんじん・キャベツ	
	ゴマソース	ごま・さとう		トマトピューレ	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・キャベツ・ごぼう・はねぎ	
16 (水)	きつねうどん				589 26.2
	うどん	こむぎこ			
	きつねうどんのつゆ	さとう	とりにく	しいたけ・にんじん・たまねぎ・えのき こまつな	
	あぶらあげ	さとう	あぶらあげ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
17 (木)	さけときのこのピラフ	こめ・むぎ・オリーブオイル	さけ	たまねぎ・ぶなしめじ・とうもろこし	57.4 28.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	オムレツ	じゃがいも・でんぷん・だいずあぶら なたねあぶら・さとう	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	こふきいも	じゃがいも			
	トマトとだいずのスープ		ベーコン・だいず	たまねぎ・トマト・パセリ・にんじん	
18 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			563 25.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズ焼き		さば・チーズ		
	こまつなとしめじのびたし			こまつな・しめじ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	なす・たまねぎ・はねぎ	
	みかんゼリー	みずあめ・さとう		みかんかじゅう	
21日 敬老の日 22日 秋分の日					
23 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			659 17.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまコロッケ	じゃがいも・こむぎこ・パンこ・さとう こめあぶら・でんぷん	ぶたにく・だいずたんぱく	たまねぎ	
	やさしいソテー	こめあぶら		にんじん・キャベツ・こまつな	
	かぼちゃのポタージュスープ	バター・じゃがいも	しろはなまめ・こなチーズ・ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ	
	はくとうフレッシュ	さとう		はくとう(もも)	
24 (木)	ちゅうかおこわ	こめ・もちこめ・さとう	とりにく	にんじん・しいたけ・タケノコ	563 29.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いかのこみゃき		いか・みそ	ふるねしょうが・にんにく・ねぶかねぎ	
	にびたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	にらたまスープ	でんぷん	たまご	にら・たまねぎ	
25 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			644 26.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・しらたき	
	だいずとじゃこのごまあげ	こめあぶら・でんぷん・ごま・さとう	だいず・ちりめんじゃこ		
	みそしる		わかめ・みそ・とうふ	えのき・だいこん・ほうれんそう	
28 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			589 25.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なまあげのごもくに	こめあぶら・さとう・でんぷん	なまあげ・みそ・ぶたにく	ふるねしょうが・にんじん・しいたけ とうもろこし・はねぎ	
	みそしる		みそ・わかめ	えのきだけ・だいこん・こまつな	
29 (火)	こまつなぶたどん				624 27.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	こまつなぶたどん	こめあぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・こまつな にんじん・しらたき・タケノコ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	たまご・とうふ	しいたけ・とうもろこし・はねぎ	
30 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			567 20.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのあますあんがらめ	こめあぶら・さとう・でんぷん	さわら	しょうが・たまねぎ・タケノコ・ピーマン	
	やさしいソテー	こめあぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ	
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	えのき・はねぎ	

今月は、20回の予定です。献立表は予定であり、天候などにより変更をする場合があります。ご了承ください。



□あさごはんをしっかりたべよう
□バランスのよいあさごはんをたべよう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!