令和４年度10月 きゅうしょくよていこんだてひょう

きたうえしょうがっこう　10月8日は十三夜です。

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき おもにエネルギーになる（きいろのグループ） 炭水化物	脂質	おもにからだをつくる（あかのグループ） たんぱく質	無機質	おもにからだのちょうしをととのえる（みどりのグループ） ビタミン・無機質	エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
3	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター			たまねぎ・にんじん・コーン	584 Kcal
(月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		21.9 g
	オムレツ	でんぷん・さとう	あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく		たまねぎ・にんじん	19.2 g
	トマトミートソース	さとう	こめあぶら	ぶたにく		トマト・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	3.3 g
	ポテトスープ（キャベツ入り）	じゃがいも		ベーコン		キャベツ・たまねぎ・にんじん	
4	むぎいりごはん	こめ・むぎ					620 Kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		21.9 g
(火)	ちゅうかどん（ぐ）	でんぷん	ごまあぶら・こめあぶら	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ	20.9 g
	ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ	ハム	チーズ	にんじん・きゅうり・たまねぎ・コーン	2.2 g
5	むぎいりごはん	こめ・むぎ					633 Kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		23.8 g
(水)	カレイのたつたあげ	こめこ	あぶら	カレイ			17.3 g
	こまつなのにびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	1.6 g
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さつまいも		とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		だいこん・はねぎ・ごぼう	
	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー	
6	むぎいりごはん	こめ・むぎ					720 Kcal
(木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		26.5 g
	カレー（ぐ）	カレールウ・じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・グリンピース・トマト	27.6 g
	ビーンズサラダ		マヨネーズ	だいず	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	2.3 g
7	むぎいりごはん	こめ・むぎ					643 Kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		21.5 g
(金)	ぎょうざ	こむぎこ・でんぷん・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ・キャベツ・ニラ	20.1 g
	ぶたキムチ		ごまあぶら	ぶたにく		はくさいキムチ・ピーマン・あかピーマン・たまねぎ	1.4 g
	はるさめスープ	はるさめ	ごまあぶら	ベーコン		にんじん・えのきだけ・たまねぎ・こまつな	
	おつきみだんご（みたらし）	こめ・でんぷん	さとう				
11	むぎいりごはん	こめ・むぎ					664 Kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		26.8 g
(火)	さかなのオーロラソース	でんぷん・さとう	こめあぶら	さわら		たまねぎ・トマト	20.8 g
	チーズいりこふきいも	じゃがいも			チーズ	パセリ	1.5 g
	えのきスープ			ベーコン・とうふ		えのきだけ・にんじん・たまねぎ・こまつな	
	きっかみかん					みかん	
12	むぎいりごはん	こめ・むぎ					652 Kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		29.3 g
(水)	がんものにつけ	でんぷん・さとう	なたねあぶら	だいず		にんじん	23.8 g
	ツナとあおなのごまあえ	さとう	ごま	ツナ		こまつな・キャベツ・にんじん	2.1 g
	とんじる	さつまいも・こんにゃく		とうふ・ぶたにく・みそ・にぼしだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	
13	むぎいりごはん	こめ・むぎ					587 Kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		24.2 g
(木)	ビビンバ（にく）	さとう	ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ			18.5 g
	ビビンバ（たまご）	さとう・でんぷん	だいずあぶら	たまご			2.4 g
	ビビンバ（ナムル）		ごま・ごまあぶら			ほうれんそう・キャベツ	
	わかめスープ		ごま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい	
14	げんまいいりまるパン	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング		スキムミルク		618 Kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		21 g
(金)	ツナコロッケ（ソースつき）	じゃがいも・パンこ・こめこ・こむぎこ・さとう	こめあぶら・だいずあぶら	ツナ		たまねぎ・トマト	26 g
	レタス					レタス	2.5 g
	杉正農園のバターピーナッツかぼちゃのパンプキンポタージュ	こむぎこ	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ	バターピーナッツかぼちゃ・かぼちゃペースト・たまねぎ	

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき おもにエネルギーになる （きいろのグループ） 炭水化物	脂質	おもにからだをつくる （あかのグループ） たんぱく質	無機質	おもにからだのちょうしをととのえる （みどりのグループ） ビタミン・無機質	エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
17	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
(月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		716 Kcal
	さわらとだいずのナッツあえ	じゃがいも・でんぷん・さとう	カシューナッツ・こめあぶら	さわら・だいず		たまねぎ	30.1 g 26.7 g 1.6 g
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		えのきだけ・はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
18	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		598 Kcal
(火)	げんきどん	さとう	こめあぶら	ぶたにく・たまご		ごぼう・だいこん・たまねぎ・にんじん・こまつな	24.6 g 16.9 g 2.1 g
	すましじる			かまぼこ・とうふ・かつおだし		にんじん・えのきだけ・みつば	
	きっかみかん					みかん	
19	ソフトめん	こむぎこ					
(水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		618 Kcal
	カレーソース	じゃがいも・カレールウ	こめあぶら	ぶたにく・ぎゅうにく	チーズ・スキムミルク	トマト・にんじん・たまねぎ・パセリ	24.2 g 22.4 g 2.9 g
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
20	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		636 Kcal
(木)	とうふハンバーグ	でんぷん・じょうしんこ・さとう	ラード	とうふ・ぶたにく・とりにく・たら		たまねぎ	25.9 g 22.9 g 2.7 g
	ソース	さとう	ごま			トマト	
	メキシカンサラダ		マヨネーズ	とりにく・チーズ		コーン・たまねぎ・きゅうり・レモンじる	
	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	
21	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
(金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		582 Kcal
	さかなのわふうピザやき	さとう	バター	さわら・みそ		たまねぎ・トマト	29.2 g 20.1 g 2.4 g
	ブロッコリーのおかかあえ			かつおけずりぶし		ブロッコリー	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん		とうふ・たまご・ベーコン		えのきだけ・チンゲンツアイ	
24	なめし	こめ・むぎ				あおな	
(月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		588 Kcal
	ふくめに	じゃがいも・こんにゃく・さとう		とりにく・なまあげ・にぼしだし		たけのこ・にんじん・さやいんげん	26.5 g 16.8 g 3.1 g
	かきたまみそしる			たまご・とうふ・みそ・にぼしだし		えのきだけ・はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
25	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		672 Kcal
(火)	さばのカレーチーズやき			さば	チーズ		33.5 g 21.9 g 2.6 g
	ひじきのいためにに	さとう	こめあぶら	だいず・あぶらあげ・にぼしだし	ひじき	にんじん・いんげん	
	みそしる			みそ・にぼしだし	わかめ	かぼちゃ・たまねぎ・はねぎ	
26	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		キムチ・たまねぎ・グリンピース	
(水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		568 Kcal
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	21.6 g 15.4 g 2.8 g
	にくだんごスープ	はるさめ		つくね		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・はくさい・はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
27	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		638 Kcal
(木)	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・ライムギ・コーンフラワー	こめあぶら		ししゃも		20.8 g 24.9 g 1.6 g
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・はくさい	
	けんちんじる	じゃがいも・でんぷん・こんにゃく		とりにく・とうふ・かつおだし		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
28	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		638 Kcal
(金)	とうふのチリソース	さとう・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・とうふ		たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ・トマト	21.4 g 17.1 g 1.8 g
	バンサンスー	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら			きゅうり・キャベツ・コーン	
	りんご					りんご	
	ゆかりごはん	こめ・むぎ					
31	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		625 Kcal
(月)	あかうおのレモンふうみやき			あかうお		レモン	31.1 g 13.4 g 2.4 g
	はりはりサラダ	さとう	ごまあぶら	ツナ		きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん	
	みそしる			とうふ・みそ・にぼしだし	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	プルーンヨーグルト		さとう		ヨーグルト	プルーン	

☆今月の給食は20回です。

☆5年生は１０月１３日（木）・１０月１４日（金）自然教室のため給食はありません。

☆6年生は１０月２０日（木）・２１日（金）修学旅行で給食がありません。