



日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			栄養価		
		しゅしょく	牛乳	あか ち・にぐ・ほね になるもの	きいろ エネルギーに なるもの	みどり からだのちようしをとどのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
2	月	麦ごはん		鶏肉とさつまいもの旨煮 なめだけ和え	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな キャベツ えのきたけ	665	25.5
3	火	セルフ オムライス		ミックスサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たまごシート しろはなまめ ヨーグルト	こめ あぶら バター じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん パイン りんご	617	21.7
4	水	さつまいも ごはん		和風ハンバーグ キャベツと油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく たまご あぶらあげ	こめ さつまいも こま パンこ	たまねぎ ごぼう だいこん にんじん キャベツ こまつな しめじ	623	25.8
5	木	麦ごはん		さばのピリ辛焼き ひじきのおかか和え さつまい	ぎゅうにゅう さば ひじき かつおぶし とりにく あぶらあげ	こめ さとう むぎ あぶら さつまいも こま	にんにく しょうが にんじん こまつな ごぼう ながねぎ	661	28.7
6	金	カレーパン		白いんげん豆のスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン	パン こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ えのきたけ コーン きゅうり	593	20.3
10	火	親子丼 (麦ごはん)		松葉芋 塩昆布和え	ぎゅうにゅう たまご とりにく	こめ さとう むぎ さつまいも あぶら はちみつ こま	にんじん たまねぎ だけのこ さやいんげん キャベツ きゅうり	632	21.5
11	水	昆布ごはん		鮭の立田揚げ 豆腐と大根のみそ汁 シャインマスカット	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ さけ どうふ	こめ あぶら さとう でんぶ	にんじん さやいんげん だいこん ながねぎ こまつな えのきたけ シャインマスカット	606	28.0
12	木	フラワー ロール		ポテトのミートソース和え 小松菜とわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	パン じゃがいも さとう	にんにく しょうが マッシュルーム たまねぎ きゅうり	595	21.5
13	金	麦ごはん		さんまの生姜煮 こま酢和え みそけんちん汁	ぎゅうにゅう さんま こんぶ あぶらあげ どうふ	こめ さとう むぎ こま あぶら こんにゃく	ながねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう	658	24.5
16	月	豆腐めし		ししゃもフライ 根菜汁	ぎゅうにゅう どうふ ししゃも ぶたにく	こめ さとう あぶら さとも パンこ	にんじん しめじ だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	573	20.8
17	火	セサミ トースト		栗ときのこのクリーム煮 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろはなまめ かいそう	パン さとう バター こま じゃがいも こむぎこ あぶら	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん きゅうり だいこん コーン キャベツ	618	22.5
18	水	<b>就学時健康診断のため給食はありません。</b>							
19	木	麦ごはん		肉じゃが 切干大根のサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも むぎ あぶら しらたき こま さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん きりほしだいこん きゅうり みかん もやし	617	20.0
20	金	麦ごはん		マーボー豆腐 荳わかめのナムル	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく くきわかめ	こめ さとう むぎ さとう あぶら でんぶ	にんじん たまねぎ だけのこ ながねぎ ピーマン にんにく もやし えのきたけ きゅうり	585	24.0
23	月	チキンカレー ライス		ビーンズサラダ りんごセリ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ だいず ひよこまめ	こめ あぶら むぎ じゃがいも しらたき こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが きゅうり キャベツ りんご	681	23.0
24	火	麦ごはん		ホキのごまみそかけ 磯香和え かきたま汁	ぎゅうにゅう のり わかめ たまご どうふ	こめ あぶら むぎ さとう でんぶ こま	こまつな もやし キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	628	26.3
25	水	みそラーメン (ホット中華めん)		手作りぎょうざ 中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう こま ぎょうざのかわ	もやし にんじん こまつな ながねぎ にんにく キャベツ たら しょうが だいこん たまねぎ きゅうり	635	27.7
26	木	黒パン		豆とウィンナーのトマト煮 マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず チーズ	パン じゃがいも さとう あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり トマト コーン	700	23.9
27	金	麦ごはん		肉豆腐 香り漬け 柿	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく	こめ しらたき むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが キャベツ かき きゅうり	584	24.6
30	月	栗ごはん		モーカの立田揚げ 豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう どうふ わかめ モーカ	こめ こむぎこ さとう	ながねぎ こまつな しめじ にんじん	588	23.1
31	火	きのこの スパゲッティ		コーンサラダ かぼちゃのケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	スパゲッティ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ パセリ にんにく きゅうり コーン かぼちゃ	623	23.3
10月の給食目標		好き嫌いをなく食べよう		基準摂取栄養量 I類 - : 650kcal たんぱく質 : 21.1~32.5g 今月の平均摂取栄養量は右記のとおりです。			624	23.8	

\*材料等の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。