



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	おかず	あか ち・にく・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とのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)			
1	火	麦ごはん		肉じゃが 米粉めんサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ	こめ あぶら しらたき	むぎ じゃがいも さとう	たまねぎ コーン	にんじん きゅうり	さやいんげん キャベツ	603	19.3
2	水	カレーパン		白いんげん豆のスープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ふたにく ベーコン	パン こむぎこ さとう	あぶら パンこ	たまねぎ セロリ きゅうり	にんじん えのきたけ コーン	ピーマン キャベツ	583	19.9
3	木	麦ごはん		豆腐の中華煮 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ わかめ	こめ あぶら でんぷん ごま	むぎ さとう はるさめ	たけのこ ながねぎ にんにく ごまつな	にんじん きゅうり コーン	たまねぎ しょうが もやし	584	24.1
4	金	卵とじうどん (地粉うどん)		大豆と小魚の唐揚げ 即席漬け	ぎゅうにゅう ふたにく たまご とりにく だいず	じこなうどん でんぷん	さとう あぶら	にんじん キャベツ	なかなぎ きゅうり	しめじ	596	25.9
7	月	麦ごはん		ホキのごまみそかけ 磯香和え 沢煮椀	ぎゅうにゅう のり ふたにく	こめ あぶら ごま でんぷん	むぎ さとう こんにやく	ごまつな ごぼう ながねぎ	もやし にんじん ほししいたけ	キャベツ だいこん	603	22.5
8	火	きせつの食べ物「さつまいも」 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 ふたにく とうふ たまご あぶらあげ	こめ ごま あぶら	さつまいも パンこ	たまねぎ にんじん ごまつな	ごぼう キャベツ	だいこん しめじ	623	25.8
9	水	ツイストパン		ポテトのミートソース和え 小松菜とじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ふたにく わかめ	パン じゃがいも	あぶら さとう	にんにく マッシュルーム きゅうり	しょうが たまねぎ コーン	にんじん ごまつな	616	23.2
10	木	きせつの食べ物「鮭」 昆布ごはん		鮭の塩焼き 大根と豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ とりにく こんぶ とうふ	こめ さとう	あぶら	にんじん ながねぎ	さやいんげん ごまつな	だいこん えのきたけ	547	29.2
11	金	親子丼 (麦ごはん)		松葉芋 塩昆布和え	ぎゅうにゅう とりにく たまご しおこんぶ	こめ さとう さつまいも はちみつ ごま	むぎ でんぷん あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり	たけのこ キャベツ	628	21.5
15	火	きせつの食べ物「さつまいも」 麦ごはん		鶏肉とさつまいもの旨煮 なめたけ和え	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら さつまいも	むぎ でんぷん さとう	しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ	にんじん グリーンピース もやし	663	25.1	
16	水	みそラーメン (ホット中華めん)		春巻き 中華和え	ぎゅうにゅう わかめ ふたにく	ちゅうかめん はるまきのかわ ごま	あぶら さとう	もやし ながねぎ だいこん	にんじん にんにく きゅうり	ごまつな コーン	670	24.3
17	木	黒パン		チキンピース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン チーズ	パン あぶら	じゃがいも さとう	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんじん キャベツ	にんにく コーン	667	26.8
18	金	きせつの食べ物「柿」 麦ごはん		徳島県の料理 鶏肉のなんさんゆずソース うずしお汁	ぎゅうにゅう なると とりにく わかめ とうふ	こめ あぶら でんぷん さとう そうめん	むぎ こめこ さとう	かぼちゃ にんじん	オレンジ だいこん	ゆず ごまつな	635	26.9
21	月	きせつの食べ物「柿」 麦ごはん		生揚げとうすず卵の甘酢煮 柿辛もやし 柿	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ うすずたまご	こめ さとう あぶら	むぎ こんにやく でんぷん	たまねぎ にんにく もやし	にんじん たけのこ きゅうり	チンゲンサイ ほししいたけ かき	626	23.9
22	火	セサミトースト		白花生のシチュー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しほはなまめ チーズ ひじき	パン バター じゃがいも こむぎこ	さとう ごま あぶら	たまねぎ グリーンピース にんじん	にんじん きゅうり	マッシュルーム だいこん	642	23.7
23	水	きせつの食べ物「さんま」 麦ごはん		さんまの生姜煮 ごま酢和え さつま汁	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ さんま とりにく	こめ さとう さつまいも あぶら	むぎ ごま こんにやく	ながねぎ キャベツ にんじん	しょうが もやし ごぼう	ごまつな だいこん ながねぎ	662	25.1
24	木	小松菜とハムの ピラフ		ししゃもフライ ミックスサラダ	ぎゅうにゅう ししゃも ハム しほはなまめ	こめ バター さとう	あぶら じゃがいも パンこ	たまねぎ ごまつな コーン	マッシュルーム キャベツ	にんじん きゅうり	582	19.3
25	金	ピーンスカレー (麦ごはん)		海藻サラダ 手作りりんごゼリー	ぎゅうにゅう だいず レッドキドニー かいそう ふたにく ひよこまめ チーズ	こめ あぶら こむぎこ さとう	むぎ じゃがいも バター ごま	たまねぎ にんにく だいこん コーン	にんじん しょうが きゅうり りんご	セロリ トマト キャベツ	675	22.3
28	月	麦ごはん		肉豆腐 わかめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ わかめ	こめ しらたき あぶら	むぎ さとう ごま	たまねぎ しょうが コーン	にんじん きゅうり	なかなぎ キャベツ	585	25.1
29	火	きせつの食べ物「きのこ」 スパゲッティ		ツナサラダ かぼちゃのケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ たまご	スパゲッティ あぶら こむぎこ	バター さとう	にんじん えのきたけ パセリ キャベツ	たまねぎ エリンギ にんにく かぼちゃ	しめじ ほししいたけ きゅうり	621	21.8
30	水	就学時健康診断のため給食はありません。										
31	木	きせつの食べ物「栗」 栗ごはん		さほの文化干し 豚汁	ぎゅうにゅう ふたにく さほ とうふ	こめ ごま あぶら	くり こんにやく	だいこん ながねぎ	にんじん	ごぼう	616	26.9
10月の給食目標		がっ きょうしゅくちゅうひょう 好き嫌いなく食べよう			す きら た 基準摂取栄養量 I 補給 - : 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。					620	23.9	

*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。御了承ください。