



日付	牛乳	献立名	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料				
				血や肉になる	体の調子を整える	力や熱のもとになる		
1火	○	ピザトースト スペイン風オムレツ トウモロコシのスープ カラフルゼリー	614 27.9 23.1	ハム たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン ほうれんそう にんじん コーン	たまねぎ マッシュルーム しょうが とうがん	しょくパン でんぷん ゼリー
2水	○	きのこおこわ 焼き魚 ごまマヨあえ みそ汁 豆乳プリン	635 27.1 24.5	あぶらあげ とりにく さば ちくわ	ぎゅうにゅう とうふ ねぎ ごまつな	にんじん にら キャベツ えだまめ	しめじ しいたけ まいたけ なす	こめ もちごめ さとう じゃがいも プリン
3木	○	ごはん 鶏肉の塩こうじみそづけ焼き かぼちゃのサラダ どさんこ汁	648 24.2 20.7	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん しょうが コーン	レーズン たまねぎ もやし ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま マヨネーズ ごまあぶら マーガリン
4金	○	ごはん いわしのおかか煮 ごまずあえ かきたま汁	600 24.8 20.4	いわし あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	キャベツ しいたけ とうがん	こめ むぎ さとう
7月	○	豚丼 えびしゅうまい いなか汁 アセロラゼリー	678 26.9 19.3	ぶたにく えび とりにく とうふ	ぎゅうにゅう だいこん ねぎ	にら にんじん ごまつな なす	たまねぎ しらたき しいたけ ごぼう	こめ むぎ さとう さといも ゼリー
8火	○	シーフードピラフ グラタン 野菜スープ かぼちゃのマフィン	744 23.1 33.0	ベーコン えび いか だいず	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ	にんじん キャベツ にんにく	たまねぎ グリーンピース コーン	こめ むぎ バター サラダあぶら マフィン ごまあぶら
9水	○	ざっこくごはん ほっけ焼き ひじき煮 みそ汁 原宿ドッグ	661 25.4 20.3	ほっけ ぶたにく ふ だいず	ぎゅうにゅう ひじき いりこ	にんじん いんげんまめ かぼちゃ ほうれんそう	しいたけ しらたき ごぼう たまねぎ	こめ ざっこく さとう はらじゆくドッグ
10木	○	★目の愛護デー★ 五目あんかけ焼きそば にらまんじゅう 目の愛護デーブルーベリーゼリー	618 27.2 23.4	ぶたにく いか えび なると	ぎゅうにゅう にらまんじゅう きくらげ	にんじん チンゲンサイ もやし はくさい	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	ちゅうかめん でんぷん ゼリー サラダあぶら ごまあぶら
11金	○	さつまいもごはん すきやき風煮 みそ汁	624 25.1 19.5	ぶたにく とうふ ふ いりこ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ だいこん たまねぎ	ねぎ しらたき はくさい しいたけ	こめ もちごめ さつまいも さとう
15火	○	★お月見献立★ 黒糖米粉パン お月見スコッチエッグ スパサラ かぼちゃのポタージュ お月見デザート	727 29.6 27.4	たまご ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ	こめ ごパン スパゲッティ ゼリー マヨネーズ
16水	○	ごはん チャージャン豆腐 ぎょうざ くきわかめのスープ フローズンヨーグルト	718 27.1 23.0	ぶたにく なまあげ ぎょうざ なると	ぎゅうにゅう くきわかめ ヨーグルト	にんじん キャベツ ねぎ たけのこ	しいたけ にんにく キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぷん ごまあぶら
17木	○	★4年生リクエスト献立★ ごはん 魚の唐揚げ 春雨サラダ もずくのスープ 冷凍マンゴー	618 27.0 19.0	たら ハム とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ もずく マンゴー	にんじん ねぎ えのきたけ もやし	しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ むぎ でんぷん はるさめ サラダあぶら
18金	○	★はがまるくんランチ★ はがまるくんきのこのカレー まごわやさしいサラダ 豆乳アイスチョコ	723 23.5 22.0	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう チーズ だしふんにゅう ひじき	にんじん コーン キャベツ マッシュルーム	にんにく たまねぎ しめじ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう さとう とうにゅうアイス
22火	○	まぐろでんぷんの三色丼 (まぐろでんぷん・たまごそばろ・ごまあえ) ピリ辛汁ビーフン かき	612 27.8 16.4	ツナ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ かき	しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう ビーフン ごまあぶら
23水	○	キムタクごはん ショーロンポー にらたまスープ	619 20.4 22.7	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう キャベツ にら にんじん	ごまつな えのきたけ にんにく しょうが	ねぎ はくさい だいこん えだまめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま
24木	○	具たっぷりけんちんうどん 大学芋	633 23.4 20.2	とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こんにゃく	しいたけ はくさい だいこん ごぼう	うどん さといも さつまいも さとう サラダあぶら ごま
25金	ジョア	★お誕生日お祝い献立★ ごはん ハンバーグデ ミグラスソース カレー風味のポテトサラダ 白菜のスープ お楽しみデザート	621 22.0 13.5	ぶたにく ツナ とりにく	ジョア	にんじん えのきたけ はくさい にんにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり	こめ むぎ さとう じゃがいも マヨネーズ お楽しみデザート
28月	○	ビーフシチュー (ターメリックライス) フルーツヨーグルト	683 25.1 17.6	ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト みかん もも	にんじん かぼちゃ トマト グリーンピース	にんにく たまねぎ マッシュルーム バナナ	こめ むぎ さとう なたでココ
29火	○	はちみつパン 鶏のトマトクリーム煮 イタリアンサラダ	659 27.9 23.7	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく カリフラワー キャベツ	パン マカロニ じゃがいも クルトン サラダあぶら
30水	○	韓国風手巻き寿司 ごはん 韓国のり (カルビ・かにかま・厚焼きたまご) 春雨スープ さつまいもと栗のタルト	694 26.2 23.6	たまご かにかま ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ はくさい	にんにく しょうが ぜんまい たまねぎ	こめ むぎ はるさめ タルト ごま ごまあぶら
31木	○	★ハロウィン献立★ カレーピラフ かぼちゃひき肉フライ ハロウィンスープ ハロウィンデザート	629 25.8 23.2	ベーコン だいず とりにく	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご ぶたにく	にんじん かぼちゃ ごまつな しめじ	コーン たまねぎ グリーンピース はくさい	こめ むぎ ハロウィンデザート サラダあぶら

今月の給食目標

食事のマナーに気をつけよう



給食中の食事のマナーはどうでしょうか？お互いが楽しく食事をすることがマナーの基本です。食事をしているときにふさわしい会話をしていますか？食器の置き方は正しくできていますか？確認してみましょう！

*都合により、献立が変更になることがあります。
☆小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準☆
エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18g

【今月の地産地消】

米・じゃがいも・なす・冬瓜・かぼちゃ・里芋
やつがしら・さつまいも

平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質
654kcal	25.5g	21.7g

学校HPの今日の給食にリンクします。見てね！

