

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 Kcal 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	
 3日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 24.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのプレザー	バター・さとう	とりにく・なまクリーム	にんにく・たまねぎ・しめじ・パセリ	
	こふきいも	じゃがいも			
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ	
 4日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 26.7
	くりごはん	こめ・むぎ・くり・ごま			
	カレイこめこたつたあげ	こめこ・あぶら	かれい	しょうが	
	キャベツのソテー	あぶら	ポークハム	にんじん・キャベツ・とうもろこし	
	とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ	
 5日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 24.5
	カレーごはん	こめ・むぎ			
	あきやさいかレー	さつまいも・あぶら・カレールウ	ぶたにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
 6日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578 28.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	しょうが	
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ	
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
 7日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635 22.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	なめこ・はねぎ	
	のりふりかけ	さとう・でんぷん	のり		
 11日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		655 25.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	しょうが・にんにく・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	しいたけ・とうもろこし・はねぎ	
	スイートポテト	さつまいも・くり・さとう・こめこ	とうにゅう		
 12日 (水)	★4ねん★きゅうしょくなし（しゃかいかけんがく）				669 23.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さんまのかばやき	あぶら・でんぷん・さとう・ごま	さんま	しょうが	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
 13日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		734 25.0
	バターライス	こめ・むぎ・バター			
	ハヤシライス	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト（かんづめ）・グリーンピース	
	ツナのドレッシングあえ	あぶら・さとう	ツナ・ダイスチーズ	きゅうり・キャベツ	
	りんごタルト	こめこ・さとう	とうにゅう	りんご	
 14日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 22.1
	おやこどん（ごはん）	こめ・むぎ			
	（ぐ）	さとう	とりにく・たまご	しいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
	フルーツゼリー			パイン（かんづめ）・みかん（かんづめ）	
 17日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		545 28.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いかのトマトに	あぶら・さとう	いか	しょうが・にんにく・たまねぎ・いんげん	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし	
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・セロリー・パセリ	

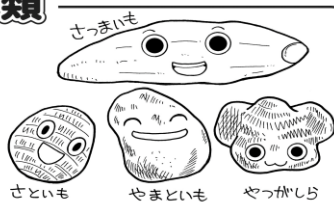
★ 18日からは裏面をご覧ください ★

食物繊維いっぱい いも類

さつまいもは、食物繊維が多い食材として有名ですが、そのほかのいも類も食物繊維を豊富に含んでいます。

100g当たりの食物繊維量

さつまいも(生)	さといも(生)	やがしら(生)	やまといも(生)
2.3g	2.3g	2.8g	2.5g



実りの秋に感謝しよう



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質
		＜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	kcal g
18日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		486 18.6
	ちゅうかどん（ごはん）	こめ・むぎ			
	（ぐ）	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・しいたけ・はくさい・たけのこ	
	ヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト	みかん(かんづめ)・パイン(かんづめ)・もも(かんづめ)・りんご	
19日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 28.0
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・だいず・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト(かんづめ)・パセリ	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり	
20日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 17.1
	なめし	こめ・むぎ		あおな	
	かんしょみしまコロッケ	あぶら・さつまいも・さとう・こむぎこ・でんぶん	とうにゅう		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・とりにく	にんじん・いんげん	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	たまねぎ・はねぎ	
21日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		718 25.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ	ポークハム	きゅうり・にんじん	
	丹那ヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう・スキムミルク・かんてん		
24日 (月)	☆ ふ る さ と き ゅ う し ょ く ☆				587 25.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	すきやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご		
	ツナとこまつなごまあえ	さとう・ごま	ツナ	こまつな・キャベツ・にんじん	
25日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 20.0
	カレーピラフ	バター・こめ・むぎ	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	マセドニアンサラダ	じゃがいも・マヨネーズ	ポークハム	きゅうり・にんじん	
	だいこんスープ		ぶたにく	だいこん・にんじん・はくさい・しめじ・パセリ	
	レアチーズ	さとう	クリームチーズ・スキムミルク	いちご(かじゅう)・レモン(かじゅう)	
26日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 26.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ	にんじん・キャベツ・こまつな・しめじ・とうもろこし	
	キャベツのにびたし			たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	みそしる	じゃがいも・ごま	あぶらあげ・わかめ・みそ	みかん	
	みかん				
27日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		522 19.3
	メープルロールパン	こむぎこ・さとう・あぶら・メープルシート	たまご・スキムミルク		
	あきあじシチュー	さつまいも・ホワイトルウ	とりにく・とうにゅう	にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ポークハム・ダイスチーズ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
28日 (金)	★2ねん・なかよし2ねん★きゅうしょくなし(こうがいじっしゅう)				614 28.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いしかりごはん	こめ・むぎ・ごま	きんしたまご・さけフレーク	あおな	
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
	こまつなのにびたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	だいこんのみそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ	
31日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		699 28.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・じゃがいも・でんぶん・さとう	だいず・さわら	たまねぎ	
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	パンプキンババロア	さとう・あぶら	とうにゅう・だいずこ	かぼちゃ(ペースト)	

★今月の給食は20回の予定です。仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

