



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのほたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			おもにからだのちょうしをととのえる
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			(みどりのグループ)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質			
1 (火)	コーンピラフ	こめ・むぎ	こめあぶら			たまねぎ・にんじん・コーン	590 Kcal 22.9 g 21 g 3.3 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	ブレンオムレツ	でんぷん・さとう	だいたすあぶら	たまご			
	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・トマトケチャップ・にんにく	
2 (水)	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		キャベツ・たまねぎ・にんじん	585 Kcal 20.4 g 19.6 g 2 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん(く)	でんぷん	こめあぶら・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	
3 (木)	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	624 Kcal 26.2 g 21.7 g 2.6 g
	ソフトめん	こむぎこ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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・だいたす		にんじん・たまねぎ・パセリ・トマトケチャップ・にんにく・しょうが	
4 (金)	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・コーン	606 Kcal 20.3 g 18.8 g 1.6 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	かぼちゃのそぼろに	さとう・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・とりにく・かつおだし		かぼちゃ・グリーンピース・しょうが	
7 (月)	かきたまじる	でんぷん		たまご・かつおだし		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	562 Kcal 20.6 g 15.9 g 1.8 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぷん・さとう	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ・キャベツ・ニラ	
8 (火)	ぶたキムチ		こめあぶら	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	523 Kcal 29.2 g 10 g 1.8 g
	かまぼこスープ	はるさめ		かまぼこ		チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
9 (水)	さほのみそに	さとう・でんぷん		さば・みそ	ぎゅうにゅう		598 Kcal 24.7 g 19.8 g 1.9 g
	こまつなのびたし	さとう		かつおだし		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ・かつおだし	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		
10 (木)	とりそぼろしんでん	さとう・こむぎこ	しょくぶつあぶら	あぶらあげ・とうふ・とりにく・らんぼく		たまねぎ・にんじん	648 Kcal 27.5 g 23 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ツナとあおなごまあえ	さとう	こま	ツナ		こまつな・キャベツ・にんじん	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		とうふ・ぶたにく・みそ・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	
11 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		572 Kcal 23.9 g 18.7 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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・しょうが・トマトケチャップ	
	こふきいも	じゃがいも					
15 (火)	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん		ベーコン・とうふ・たまご		えのきだけ・チンゲンサイ	580 Kcal 24.4 g 17.1 g 2.1 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	げんきどん	さとう	こめあぶら	ぶたにく・たまご・かつおだし		ごぼう・だいこん・たまねぎ・にんじん・こまつな	
16 (水)	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	623 Kcal 19.6 g 20.9 g 1.9 g
	りんご(秋を代表する果物)	<small>ジュウサンヤツキ マンゲツ マス スコ カ</small> 十三夜の月は満月になる前なので少し欠けています。昔の日本人は欠けた月も美しいと思ひ、 <small>ジュウサンヤツキ マンゲツ</small> 十三夜の月を楽しみました。				りんご	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
17 (木)	じゃがいもとウィンナーのトマトに	じゃがいも・こむぎこ	バター	ベーコン・ウィンナー		にんじん・たまねぎ・グリーンピース・トマトケチャップ	666 Kcal 26.7 g 25.1 g 1.8 g
	ビーンズサラダ	さとう	こめあぶら	だいたす		キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん・ブロッコリー	
	カットみかん					みかん	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		
17 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		666 Kcal 26.7 g 25.1 g 1.8 g
	さかなのキャロットやき		マヨネーズ	さけ		にんじん	
	ミックスかんりんと	さつまいも・さとう	こめあぶら	だいたす			
	ミネストローネ	マカロニ・じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・キャベツ・トマト・パセリ	



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのほたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質			
18 (金)	コロッケバーガー (げんまいパンよこわり)	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング		スキムミルク		594 Kcal 20.3 g 26.1 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	コロッケバーガー (ツナコロッケ)	じゃがいも・パンこ・こめこ・こむぎこ	こめあぶら・だいすあぶら	ツナ		たまねぎ	
	コロッケバーガー (ソース) コロッケバーガー (ロメインレタス)	さとう				トマトケチャップ ロメインレタス	
パンブキンポタージュ	こむぎこ	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・なまクリーム・チーズ	かぼちゃ・かぼちゃペースト・たまねぎ		
21 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					566 Kcal 29.5 g 16.9 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	にじますのわふうピザ	さとう	バター	にじます・みそ	チーズ	たまねぎ・トマトケチャップ・しょうが	
	ブロッコリーのおかかあえ えのきのスープ			かつおけずりぶし とうふ・ベーコン		ブロッコリー えのきだけ・たまねぎ・にんじん・こまつな	
22 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					713 Kcal 23.2 g 18 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	カレー	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・グリーンピース・トマトケチャップ・にんにく・しょうが	
	フルーツジュレ					ももかん・みかんかん・りんごかん・アセロラジュレ (ぶどうとう・アセロラかじゅう・りんごかじゅう・でんぶん)	
ヨーグルト				ヨーグルト			
23 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					542 Kcal 22 g 15.1 g 1.3 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	とうふのごもくに はりはりサラダ	さとう・でんぶん	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・にんじん・コーン・えだまめ・しょうが きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん	
24 (木)	カレーピラフ	こめ・むぎ	こめあぶら	とりにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	615 Kcal 24.9 g 24 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	ラザニア トマトとたまごのスープ	ワンタン・さとう	こめあぶら	ぶたにく	なまクリーム・チーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・トマトケチャップ たまねぎ・トマト・ほうれんそう	
25 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					656 Kcal 25.7 g 24.8 g 2 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	ししゃものたつたあげ	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		
	ごまあえ さつまじる	さとう	ごま	とりにく・あぶらあげ・かつおだし		こまつな・ロメインレタス ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
28 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					613 Kcal 30.8 g 22.4 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	さほのカレーチーズやき ひじきのいために	さとう	こめあぶら	さば だいす・あぶらあげ・ぶたにく・かつおだし	チーズ ひじき	にんじん・いんげん	
	きのこのみそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		えのきだけ・なめこ・こまつな	
29 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					600 Kcal 24.8 g 21.8 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	とうふハンバーグ	でんぶん・さとう	しょくぶつあぶら	とうふ・おから・ぶたにく・とりにく・たら		たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが	
	ソース メキシカンサラダ やさいスープ	さとう			チーズ	たまねぎ・トマトケチャップ・しょうが コーン・たまねぎ・きゅうり・レモンじる たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
30 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					650 Kcal 25.5 g 22.3 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	さかなのレモンじょうゆあえ ドレッシングあえ	さとう・でんぶん	こめあぶら	さわら・だいす		レモン・ねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	みそしる	さとう	こめあぶら	とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかめ	かぼちゃ・たまねぎ・はねぎ	
31 (木)	チャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん・コーン・えだまめ・しょうが	530 Kcal 18.3 g 14.3 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	ちゅうかサラダ にくだんごスープ	さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン 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	

◎今月の給食は22回です。

☆5年生は10月3日(木)・10月4日(金) 自然教室のため給食はありません。

☆6年生は10月17日(木)・18日(金) 修学旅行のため給食がありません。

☆2年生は10月24日(木) 校外学習のため給食がありません。

☆1年生は10月31日(木) 校外学習のため給食がありません。