



# 令和5年度10月 きゅうしょくよていこんだてひょう



きたうえしょうがっこう 10月27日は十三夜で

日	こんだてめい	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	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
2 (月)	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター			たまねぎ・にんじん・コーン	589 Kcal 23.2 g 20.6 g 3.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	オムレツ	でんぷん・こむぎ こ・さとう	あぶら	たまご			
	トマトソース	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	
	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	
3 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					604 Kcal 22.2 g 20.9 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	でんぷん	ごまあぶら 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	
	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	
4 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					611 Kcal 20.4 g 18.8 g 1.6 g
	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	
	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	
5 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					642 Kcal 23.4 g 20.5 g 1.9 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		たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト	
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
6 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					599 Kcal 21.4 g 19 g 1.5 g
	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	ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ・キャベツ・ニラ	
	ぶたキムチ		ごまあぶら	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	
おさかなとうにゅうだんごスープ	はるさめ		さかなとうにゅうだんご		はねぎ・にんじん・たまねぎ		
10 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					633 Kcal 28.4 g 23.6 g 1.6 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・トマト	
	チーズいりこふきいも	じゃがいも			チーズ	パセリ	
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		
11 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					642 Kcal 29 g 24.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	がんものにつけ	でんぷん・さとう	なたねあぶら	だいず		にんじん	
	ツナとあおなごまあえ	さとう	ごま	ツナ		こまつな・キャベツ・にんじん	
とんじる	さつまいも・こんにゃく		とうふ・ぶたにく・みそ・にほしだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ		
12 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					573 Kcal 24.3 g 18.7 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ピピンバ(にく)	さとう	ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ			
	ピピンバ(たまご)	さとう・でんぷん	だいずあぶら	たまご			
	ピピンバ(ナムル)		ごま・ごまあぶら			ほうれんそう・キャベツ	
わかめスープ			とうふ		わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい	
13 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					680 Kcal 27.6 g 26.6 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さげのキャロットやき		マヨネーズ	さけ		にんじん	
	ミックスかりんとう	さつまいも・さとう	こめあぶら・アーモンド・ごま	だいず			
ミネストローネスープ	マカロニ・じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・キャベツ・セロリー・トマト・パセリ		
16 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					726 Kcal 30.5 g 26.8 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらとだいずのナッツあえ	じゃがいも・でんぷん・さとう	カシューナッツ・こめあぶら	さわら・だいず		たまねぎ	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		えのきだけ・はねぎ	
カットみかん					みかん		
17 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					561 Kcal 24.4 g 17 g 2.1 g
	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		ごぼう・だいこん・たまねぎ・にんじん・こまつな	
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		

日	こんだてめい	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 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)
		炭水化物 たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質		ビタミン・無機質
18 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					693 Kcal 21.3 g 28.1 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	じゃがいもとウィンナーのトマトに	じゃがいも・こむぎ	バター	ベーコン・ウィンナー		にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース	
	ビーンズサラダ		マヨネーズ	だいず	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん	
	カットみかん					みかん	
19 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					616 Kcal 26.1 g 22.9 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふハンバーグ	でんぷん・しょうしんこ・さとう	ラード	とうふ・ぶたにく・とりにく・たら		たまねぎ 	
	トマトソース	さとう	ごま			トマト	
	メキシカンサラダ		マヨネーズ	とりにく 	チーズ	コーン・たまねぎ・きゅうり・レモン汁	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
20 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					562 Kcal 29.1 g 16.9 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう 		
	さかなのわふうピザ	さとう	バター	にじます・みそ	チーズ	たまねぎ・トマト	
	ブロッコリーのおかかあえ			かつおけずりぶし		ブロッコリー	
	えのきのスープ			とうふ・ベーコン		えのきだけ・たまねぎ・こまつな	
23 (月)	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				595 Kcal 21 g 26 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				スキムミルク		
	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	こめあぶら・だいずあぶら	ツナ		たまねぎ 	
	コロッケバーガー (ソース)	さとう				トマト	
	コロッケバーガー (ロメインレタス)					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・スキムミルク・チーズ	かぼちゃ・かぼちゃペースト・たまねぎ	
24 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					614 Kcal 31.1 g 22.2 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう 		
	さばのカレーチーズやき			さば	チーズ		
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	だいず・あぶらあげ・かつおだし	ひじき	にんじん・いんげん 	
	かきたまみそしる			とうふ・たまご・みそ・かつおだし		えのきだけ・はねぎ	
25 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					552 Kcal 22.8 g 15.5 g 1.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのごもくに	さとう・でんぷん	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	
	はりはりサラダ	さとう	ごまあぶら	ツナ		きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん	
26 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					647 Kcal 22.3 g 22.8 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう 		
	ししゃもフライ	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	さとう	ごま			こまつな・はくさい	
	さつまじる	さつまいも・こんにゃく		とりにく・あぶらあげ・かつおだし		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
27 (金)	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	571 Kcal 19.8 g 15 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	にくだんごスープ	はるさめ		つくね 		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	
	つきみだんご (じゅうさんや)	しょうしんこ・さとう・でんぷん				かんてん	
30 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					604 Kcal 31.5 g 12.9 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう 		
	さかなのみそゆうあんづけやき	さとう		かます・みそ		ゆず 	
	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	じゃがいも		とうふ・みそ・にほしだし	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	ヨーグルト	さとう			ヨーグルト・かんてん・なまクリーム 		
31 (火)	ソフトめん	こむぎこ					640 Kcal 27.2 g 23.5 g 2.9 g
	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	こめあぶら	ぶたにく・とりにく	チーズ・スキムミルク	トマト・にんじん・たまねぎ・パセリ	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	

☆今月の給食は21回です。

☆5年生は10月12日(木)・10月13日(金)自然教室のため給食はありません。

☆6年生は10月19日(木)・20日(金)修学旅行で給食がありません。