



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	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 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)
		たんぱく質 炭水化物	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					
	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					
	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					
	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				
	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			
	コロッケバーガー (ソース)	さとう				たまねぎ 	
	コロッケバーガー (ロメインレタス)					トマト	
	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					
	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					
	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					
	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				
	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	
	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					
	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・なまぐりクリーム 		
31 (火)	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	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。