



令和6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

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 たんぱく質	脂質 脂質	たんぱく質	無機質 無機質	ビタミン・無機質 ビタミン・無機質	
1 (火)	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター			たまねぎ・にんじん・コーン	610 Kcal 22.2 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・さとう	だいずあぶら	たまご			
	トマトソース	さとう	こめあぶら	ぶたにく		にんにく・トマト・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	
2 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					629 Kcal 26.4 g 23.9 g 2.0 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・とうにゅう		にんじん	
	ツナとおおなごまあえ	さとう	ごま	かつおあぶらづけ		こまつな・キャベツ・にんじん	
3 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					669 Kcal 25.7 g 26.5 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりのからあげ	でんぷん・こむぎこ	こめあぶら	とりにく		しょうが・にんにく	
	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	
4 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					602 Kcal 27.9 g 19.3 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	さとう・ごま	ごまあぶら	さば		にんにく・しょうが・にら	
	こまつなのびたし	さとう		かつおだし・とうふ・みそ	わかめ	こまつな・にんじん・しめじ	
7 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					590 Kcal 23.2 g 18.6 g 1.4 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・にら・しょうが	
	ぶたキムチ	さとう	ごまあぶら	ぶたにく・かつおだし	こんぶたし	はくさいキムチ(はくさい・たまねぎ・にんじん・りんご・にんにく・しょうが)・ピーマン・あかピーマン	
8 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					692 Kcal 28.4 g 26.5 g 1.7 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・しょうが	
	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	
9 (水)	ハンバーガー(げんまいいりパン)	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング			スキムミルク	596 Kcal 25.2 g 25.2 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ハンバーガー(ハンバーグ)	さとう		とりにく・ぶたにく		たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	
	ハンバーガー(やさしいソテー)		こめあぶら			にんじん・キャベツ・こまつな	
10 (木)	パンプキンポターージュ	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	570 Kcal 23.8 g 18.2 g 2.3 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ピビンバ(にく)	さとう	ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ		にんにく	
11 (金)	ピビンバ(たまご)	さとう・でんぷん	だいずあぶら	たまご			654 Kcal 20.7 g 27.0 g 2.2 g
	ピビンバ(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	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
15 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		694 Kcal 26.5 g 29.7 g 2.1 g
	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・トマト・グリーンピース	
	ピーズサラダ		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	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
15 (火)	さかなのつばマスタードやき	パンこ	あぶら・マヨネーズ	たら		しょうが・パセリ・レモンかじゅう	694 Kcal 26.5 g 29.7 g 2.1 g
	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			
	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	

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	
16 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					643 Kcal 21.4 g 19.8 g 1.8 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・たまねぎ・にんじん・しょうが・グリーンピース	
	みそしる			かつおだし・とうふ・あぶらあげ・みそ		えのきたけ・はねぎ	
	りんご					りんご	
17 (木)	ソフトめん	こむぎこ					589 Kcal 25.8 g 22.3 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・カレールウ	こめあぶら	ぶたにく・とりにく・だいたい	チーズ・スキムミルク	しょうが・にんにく・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		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
18 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					560 Kcal 24.4 g 17.0 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・えのきたけ・はねぎ	
21 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					582 Kcal 21.8 g 19.9 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふハンバーグ	さとう	あぶら	とうふ・とりにく・おから		たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが	
	トマトソース	さとう	ごま・こめあぶら			トマト・たまねぎ	
	グリーンサラダ	さとう	こめあぶら		チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり	
	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	
22 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					600 Kcal 21.9 g 19.6 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	チーズ・スキムミルク	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト	
	ドレッシングあえ	さとう	こめあぶら			にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	
23 (水)	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・しょうが・えだまめ	522 Kcal 18.3 g 14.3 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかさ	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・でんぷん・パンこ・さとう		とりにく		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	
24 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					569 Kcal 28.2 g 20.2 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さけのキャロットゆき		マヨネーズ	さけ		にんじん	
	ブロッコリーのおかかあえ			かつおぶし		ブロッコリー	
	えのきスープ			ベーコン・とうふ		えのきたけ・にんじん・たまねぎ・こまつな	
25 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					546 Kcal 22.8 g 15.5 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふごもくに	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・しょうが・にんじん・コーン・えだまめ	
	みそしる			かつおだし・あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
28 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					627 Kcal 23.8 g 21.1 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう・でんぷん	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく		にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	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		えのきたけ・チンゲンサイ	
	カットみかん					みかん	
29 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					609 Kcal 21.6 g 22.4 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・コーンフラワー・ライむぎこ	こめあぶら		ししゃも		
	ごまあえ	ごま・さとう				こまつな・はくさい	
	さつまじる	こんにやく・さつまいも		かつおだし・とりにく・あぶらあげ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
30 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					576 Kcal 20.7 g 19.7 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	でんぷん	こめあぶら・ごまあぶら	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	
31 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					612 Kcal 31.4 g 22.1 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズゆき			さば	チーズ		
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	だいず・かつおだし・あぶらあげ		にんじん・いんげん	
	かきたまみそしる			かつおだし・たまご・とうふ・みそ		えのきたけ・はねぎ	

☆今月の給食は22回です。

☆6年生は10月24日(木)・25日(金) 修学旅行で給食がありません。

☆5年生は10月31日(木) 自然教室のため給食はありません。