

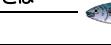
令和7年度10月 きゅうしょくよていこんだてひょう



きたうえしようがっこう

おもなざいりょうとそのはたらき

日	こんだてめい	おもにエネルギーになる				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質		
1 (水)	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター			たまねぎ・にんじん・コーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	オムレツ	でんぶん・さとう	だいすあぶら	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 (木)	ポテトスープ	じゅがいも		ベーコン		キャベツ・たまねぎ・にんじん	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのさいきょうやき		マヨネーズ	さわら・みそ			
3 (金)	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	とんじる	こんにゃく・さつまいも		ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
6 (月)	マーポードウフ	でんぶん・さとう	こめあぶら・しょく ぶつあぶら	ぶたにく・とりにく・み そ・とうふ		しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいた け・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら・ごま			きゅうり・キャベツ・コーン	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
7 (火)	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	
	おじやがもちじる	こんにゃく・でんぶん・ じゅがいも・さとう		あぶらあげ・かまぼこ		にんじん・だいこん・はくさい・はね ぎ・かぼちゃ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
8 (水)	にくじやが	さとう・いとこんにゃ く・じゅがいも		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・えだまめ	
	ぐだくさんじる	こんにゃく		とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・こまつな	
	カットみかん					みかん	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
9 (木)	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		
	ひじきののために	さとう	こめあぶら	だいす・あぶらあげ	ひじき	にんじん・いんげん	
	かきたまみそしる			たまご・とうふ・みそ		えのきだけ・はねぎ	
10 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなとさつまいものあげに	さとう・さつまいも・で んぶん	こめあぶら	さわら		たまねぎ・にんじん・たけのこ・いんげ ん・しょうが	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		えのきだけ・はねぎ	
14 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん		とうふ・たまご		たまねぎ・ほししいたけ・コーン・はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
15 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	コロッケバーガー (げんまいのパン)	こむぎこ・げんまい・さ とう	ショートニング		スキムミルク		
	コロッケバーガー (ソース)	じゃがいも・さとう・パ ンソース・ごめこ・こむぎこ	こめあぶら・だいす あぶら	まぐろあぶらづけ		キャベツ・たまねぎ・ニラ・しょうが	
	コロッケバーガー (むしキャベツ)	さとう				はくさいキムチ (はくさい・にんじん・ りんご・しょうが・にんにく・とうがら し)・ピーマン・あかピーマン・たまね ぎ	
16 (木)	パンプキンポタージュ	こむぎこ	バター	ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅ う・なまクリーム	トマト	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				キャベツ・にんじん	
	ぎゅうにゅう					たまねぎ・かぼちゃ	
	さかなのつぶマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	たら		しょうが・パセリ	
	ミックスかりんとう	さつまいも・さとう	こめあぶら・ごま	だいす			
	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 しあわせ 脂肪 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	たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 無機質	ビタミン・無機質	
17 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					679 23.0 27.7 2.4 Kcal g g g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	じゃがいもとウインナーのトマトに	こむぎこ・じゃがいも	パター	ベーコン・ウインナー		にんじん・たまねぎ・トマト・グリンピース	
	ピーンズサラダ		マヨネーズ	だいす	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
20 (月)	かこうこざかな	さとう	ごま		かたくちいわし		590 27.4 18.1 2.1 Kcal g g g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのこみやき	さとう	ごまあぶら・ごま	さば		にんにく・しょうが・にら	
21 (火)	こまつなにびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	604 21.6 18.9 2.1 Kcal g g g
	みぞしる	じゃがいも		とうふ・みそ	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					ぎゅうにゅう	
22 (水)	カレー	じゃがいも・カレールウ	こめあぶら	ぶたにく	スキムミルク・チーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリンピース	634 25.5 21.0 2.7 Kcal g g g
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごまあぶら・ごま			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	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	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
23 (木)	すぶた	でんぶん・じゃがいも・さとう	こめあぶら	ぶたにく		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・だけのこ・ピーマン・トマト	571 22.4 17.7 2.0 Kcal g g g
	わかめスープ		ごま	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					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
24 (金)	とうふハンバーグ	さとう・でんぶん	しょくぶつあぶら	とうふ・とりにく		たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが	585 29.4 20.8 1.8 Kcal g g g
	トマトソース	さとう	こめあぶら・ごま			トマト・たまねぎ	
	はりはりサラダ	さとう	ごまあぶら	まぐろあぶらづけ	こんぶ	きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん	
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ		ベーコン		たまねぎ・キャベツ・セロリー・トマト・パセリ	
27 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					650 20.7 22.7 1.6 Kcal g g g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さけのキャロットやき		マヨネーズ	さけ		にんじん	
	プロッコリーのおかかあえ			かつおぶし		プロッコリー	
28 (火)	えのきスープ			ベーコン・とうふ		えのきだけ・にんじん・たまねぎ・こまつな	606 22.2 22.2 1.7 Kcal g g g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みしまかんしょコロッケ	さとう・でんぶん・パンこ・さつまいも	こめあぶら・しょくぶつあぶら	とうにゅう			
29 (水)	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	593 24.9 21.9 2.7 Kcal g g g
	みぞしる			あぶらあげ・とうふ・みそ	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				ぎゅうにゅう		
30 (木)	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・コンフラワー・ライむぎこ	こめあぶら		ししゃも		586 25.0 16.4 3.0 Kcal g g g
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・はくさい	
	さつまじる	こんにゃく・さつまいも		とりにく・あぶらあげ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	ソフトめん	こむぎこ					
31 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		582 24.2 17.9 2.1 Kcal g g g
	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・だいす	スキムミルク・チーズ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト・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	
	なめし	こめ・むぎ・さとう		かつおぶし		あおな	
30 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		586 25.0 16.4 3.0 Kcal g g g
	とうふのごもくに	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・しょうが・にんじん・コーン・えだまめ	
	みぞしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
	カットみかん					みかん	
31 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					582 24.2 17.9 2.1 Kcal g g 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・でんぶん	こめあぶら・ごまあぶら			にんにく・しょうが・だけのこ・ピーマン	
	とうふとチングンサイのスープ	でんぶん		ベーコン・とうふ・たまご		えのきだけ・チングンサイ	

☆今月の給食は22回です。

☆5年生は10月8日(水)自然教室のため給食はありません。

☆6年生は10月23日(木)・24日(金)修学旅行で給食がありません。