



ひづけ	牛乳 あかのグループ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる	おもに ^{からだ} 体の ^{ちようし} 調子を整えるもとになる ^{とどの}	
1 (水)	○	むぎいりごはん さばのみそに ごまあえ すいとんじる	こめ・むぎ さとう・でんぷん ごま・さとう こむぎこ・でんぷん	 さば・みそ とりにく・あぶらあげ	 こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし はくさい・にんじん・しめじ	609 24.6
2 (木)	○	たきこみごはん あつやきたまご にびたし みそしる	こめ・むぎ・さとう さとう・あぶら・でんぷん さつまいも	とりにく・ひじき たまご・かつおだし あぶらあげ・みそ	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース キャベツ・こまつな・しめじ にんじん だいこん・たまねぎ・にんじん	582 19.9
3 (金)	○	<div>ぶりカツどん</div> <div>むぎいりごはん ぶりカツの ごまソースがけ やさいソテー</div> <div>みそしる</div>	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ・あぶら・ごま さとう あぶら	 ぶり とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	 キャベツ・にんじん・ほうれんそう たまねぎ・えのきたけ	609 20.9
<div>十五夜こんだて</div> <div>6 (月)</div> <div>今年の十五夜は 6(月)です</div>	○	<div>さつまいもごはん</div> <div><div>ハンバーグの きのこあんかけ</div><div>ハンバーグ きのこあんかけ</div></div> <div>すましじる</div> <div>おつきみデザート</div>	こめ・むぎ・さつまいも さとう でんぷん・さとう・あぶら さとう	 とりにく・ぶたにく とうふ・かまぼこ・わかめ かんてん	 たまねぎ・にんにく・しょうが トマトペースト えのきたけ・しめじ・ほうれんそう たけのこ・にんじん・たまねぎ にんじん みかんかじゅう・レモンかじゅう	571 22.5
7 (火)	○	📖📖📖📖📖📖 2年生、4・6組(2年生)は校外学習のため給食はありません 📖📖📖📖📖📖				600 24.0
8 (水)	○	ソフトめん ミートソース チーズいりはんぺんフライ グリーンサラダ	こむぎこ バター・こむぎこ コーンフラワー・パンこ・さとう でんぷん・みずあめ・あぶら あぶら・さとう	 ぎゅうにく・ぶたにく・だいず スキムミルク チーズ・ぎょにく・たまご キャベツ・きゅうり・とうもろこし	 たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・トマト(かんづめ) トマトピューレ・パセリ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	680 25.6
9 (木)	○	むぎいりごはん さかなのかすづけやき くきわかめのきんぴら かきたまみそしる	こめ・むぎ さとう こんにゃく・ごま・ごまあぶら さとう	 あかうお くきわかめ・さつまあげ たまご・とうふ・あぶらあげ みそ	 にんじん キャベツ・たまねぎ・えのきたけ はだいこん	552 27.5
<div>目の愛護デー こんだて</div> <div>10 (金)</div>	○	<div>プルコギどん</div> <div>むぎいりごはん ぐ</div> <div>はるさめスープ</div> <div>めのあいごデーデザート</div>	こめ・むぎ ごま・こんにゃく・ごまあぶら さとう はるさめ さとう	 ぶたにく・みそ わかめ・なると ブルーベリーかじゅう	 キャベツ・たまねぎ・にんじん・しめじ こまつな・しょうが・にんにく はくさい・たまねぎ はくさい・たまねぎ ブルーベリーかじゅう	590 20.0
14 (火)	○	<div>あきやさいカレー</div> <div>むぎいりごはん ルウ</div> <div>ふくじんづけ</div> <div>マカロニサラダ</div>	こめ・むぎ さつまいも・あぶら・カレールウ さとう マカロニ・マヨネーズ ごま・あぶら・さとう	 ぶたにく・とうにゅう ハム	 かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しめじ なす・トマト(かんづめ)・にんにく しょうが だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは キャベツ・きゅうり・とうもろこし	619 18.1
15 (水)	○	むぎいりごはん とりのごまソース フレンチサラダ ポテトスープ	こめ・むぎ ごま・さとう あぶら・さとう じゃがいも	 とりにく ベーコン	 にんにく・しょうが・トマトピューレ キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ	609 23.1

★給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますのでご覧ください。



毎日の生活リズムを大切に

季節の変わり目も

元気に過ごしましょう



* 今月の給食は21回です。

* 献立は天候等により、変更になる
ことがあります。

ひづけ	<div>牛乳</div> <div>あかのグループ</div>	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				おもにエネルギーのもとになる	おもに体 ^{からだ} をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	
				<きいろのグループ>	<あかのグループ>	<みどりのグループ>	
<div>16</div> <div>(木)</div> <div></div>	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			689 25.3
		さかなのいそふうみあえ		さつまいも・ごま・でんぶん ごまあぶら・さとう・あぶら	ぶり・だいず・あおのり	たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ たけのこ・しょうが	
		みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・たまねぎ・えのきたけ	
		きっかみかん				みかん	
<div><div>うんどうかい おうえんこんだて</div><div>17</div><div>(金)</div><div></div></div>	○	あしたカツどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			609 19.9
			あしたカツの ごまソースがけ	こむぎこ・パンこ・でんぶん ごま・さとう	ぎゅうにく(あしたかぎゅう) ぶたにく	ながねぎ・たまねぎ	
			やさいソテー	あぶら		こまつな・キャベツ・にんじん	
		みそしる		さつまいも	あぶらあげ・みそ	はくさい・だいこん・にんじん はだいこん	
<div>21</div> <div>(火)</div> <div></div>	○	セルフ ホットドック	ロールパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		594 22.6
			ウインナーの オニオンソース	ごま・さとう	ウインナー	たまねぎ・トマトピューレ	
			キャベツソテー	あぶら		キャベツ・にんじん	
		ココロやさいの ポタージュスープ		じゃがいも・こむぎこ	ベーコン・とうにゅう しろはなまめ	とうもろこし・たまねぎ・にんじん パセリ	
<div>22</div> <div>(水)</div> <div></div>	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			641 25.9
		なまあげのごもくに		あぶら・さとう・でんぶん ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく・みそ	たけのこ・にんじん・こまつな ほししいたけ・とうもろこし たまねぎ・しょうが	
		みそしる		さつまいも	わかめ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのきたけ	
		てづくりココアプリン		さとう・ココア	ぎゅうにゅう・スキムミルク		
<div>23</div> <div>(木)</div> <div></div>	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			597 28.0
		さかなのねぎみそやき		ごま・さとう	ぶり・みそ	ねぶかねぎ	
		おかかあえ			かつおぶし	こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし	
		さわにわん		はるさめ	とうふ・かまぼこ	にんじん・たけのこ・えのきたけ	
<div><div>ふるさときゅうしよく</div><div></div><div>24</div><div>(金)</div><div></div></div>	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			629 20.6
		かんしょみしまコロッケ		さつまいも・パンこ・こむぎこ さとう・あぶら・でんぶん	とうにゅう		
		きりぼしだいこんのごまあえ		ごま・さとう	きはだまぐろ	きりぼしだいこん・にんじん キャベツ・こまつな	
		みそしる			とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ	たまねぎ・えのきたけ	
		てづくりふりかけ		ごまあぶら・さとう	ちりめんじゃこ・だいず かつおぶし	にんじん	
<div>27</div> <div>(月)</div> <div></div>	○	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			578 25.0
			ぐ	さとう	たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース	
		たっぷりやさいのごじる		さといも	だいず・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう ミニはくさい	
		きっかみかん				みかん	
<div>28</div> <div>(火)</div> <div></div>	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			598 25.8
		いかのこうみやき		ごまあぶら・さとう	いか・みそ	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	
		ミックスかりんとう		さつまいも・さとう・あぶら	だいず		
		どさんこじる		ごま	ぶたにく・みそ	キャベツ・もやし・にんじん・はねぎ たまねぎ・とうもろこし・しょうが にんにく	
<div>29</div> <div>(水)</div> <div></div>	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			596 21.5
		マーボーどうふ		でんぶん・さとう・あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ たけのこ・にんにく・しょうが ねぶかねぎ	
		こんにゃくサラダ		こんにゃく・ごま・さとう ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん	
		にゅうさんきんいんりょう		さとう	スキムミルク		
<div>30</div> <div>(木)</div> <div></div>	○	<div>6年生、7・8組(6年生)は修学旅行のため給食はありません</div> <div>むぎいりごはん</div>		こめ・むぎ			648 28.2
		たらのさくさくあげ(ソース)		パンこ・こむぎこ・でんぶん コーンフレーク・コーンフラワー みずあめ・さとう・あぶら	すけそうだら		
		スタミナなっとう		さとう・ごまあぶら	なっとう・ぶたにく・とりにく みそ	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが にんじん	
		みそしる			あぶらあげ・みそ	ほうれんそう・だいこん・たまねぎ	
<div><div>31</div><div>(金)</div><div></div></div>	○	<div>6年生、7・8組(6年生)は修学旅行のため給食はありません</div> <div>バターライス</div>		こめ・むぎ・バター		とうもろこし・パセリ	606 22.4
		チリコンカン		じゃがいも・あぶら	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・にんにく トマト(かんづめ)・グリーンピース	
		ジュリエントスープ			ベーコン	キャベツ・にんじん・だいこん たまねぎ・パセリ	
		ハロウィーンデザート		さとう・みずあめ	とうにゅう	かぼちゃペースト	