






ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人あたり (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
2日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 26.7
	カレーごはん	こめ・むぎ・あぶら			
	ドライカレー	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とりにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
3日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		551 21.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とうふのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・とうふ・みそ	しょうが・しいたけ・にんじん・コーン・ねぎ	
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぎ	
4日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 20.0
	チャプチェどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	チャプチェどん(ぐ)	はるさめ・ごまあぶら	ぶたにく	たけのこ・しいたけ・たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・にんじん	
	わかめスープ	ごま	とうふ・わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
	おこのみまめ	げんまい・でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ		
5日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644 26.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
	ぶりのてりやき		ぶり		
	にびたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ねぎ	
6日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 23.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのからあげ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	とりにく	しょうが・にんにく	
	こんにゃくのいために	こんにゃく・ごまあぶら・さとう		にんじん・いんげん	
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	はくさい・たまねぎ・ねぎ	
	きっかみかん			みかん	
10日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566 26.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	きんぴら	あぶら・さとう・ごま	さつまあげ	ごぼう・にんじん・いんげん	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	だいこん・しめじ・こまつな	
11日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 21.7
	あげパン	こむぎこ・ショートニング・さとう・あぶら	きなこ・スキムミルク		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ウインナー	セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・パインかんづめ・ももかんづめ	
12日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 22.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	タンドリーチキン	あぶら	とりにく・ヨーグルト	にんにく・しょうが・トマト	
	こふきいも	じゃがいも			
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ	
13日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 21.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのミックスあげ	でんぷん・さつまいも・あぶら・さとう	さわら	しょうが・にんじん・えだまめ・トマト	
	おひたし		かつおぶし	はくさい・ほうれんそう	
	すましじる		わかめ・かまぼこ・とうふ	たまねぎ・にんじん・ねぎ	
14日 (土) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		545 23.6
	おやこどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	おやこどん(ぐ)	さとう	とりにく・たまご	しいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・ねぎ	



17日から31日は、裏面をみてください。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			E値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
17日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671 26.2
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(く)	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・もやし・たまねぎ・しいたけ・はくさい・たけのこ	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり 	
18日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 29.6
	ソフトめん	こむぎこ			
	カレーソース	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・とりにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	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	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
19日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 27.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのしおやき		さば	しょうが	
	だいずのいそに	あぶら・こんにゃく・さとう	だいず・ひじき	にんじん・たけのこ・いんげん	
	とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
20日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		557 15.8
	ツナごはん	こめ・むぎ・あぶら	ツナ	にんじん・たけのこ・しいたけ・グリーンピース	
	キャベツいりつくね	とんし・さとう・でんぶん	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	
	おひたし			こまつな・はくさい・コーン	
	くたくさんじる	こんにゃく・さつまいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
ふるさと 給食の日 23日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578 26.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かんしょみしまコロッケ	あぶら・さつまいも・パンこ・さとう	とうにゅう		
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん	
	きのこのみそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・しめじ・えのき・ねぎ	
24日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 22.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とりにく・だいず・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし		
25日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 28.6
	さけときのこのピラフ	バター・こめ・むぎ	さけ	たまねぎ・しめじ	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい	
	てつぶんヨーグルト	さとう	ヨーグルト・れんにゅう・スキムミルク		
26日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		557 20.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さんまのみぞれに	さとう・でんぶん	さんま(ぎょらんがはいっていることがあります)	だいこん	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	くたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぎ	
27日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 22.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのみみじあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご	にんじん	
	きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく・さつまあげ・こんぶ	だいこん・にんじん・キャベツ・もやし	
	みそしる		みそ	はくさい・たまねぎ・ねぎ	
30日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 22.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぶん・さとう	ししゃも 		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	けんちんじる	こんにゃく・さといも・でんぶん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ	
31日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649 19.6
	コーンピラフ	バター・こめ・むぎ		たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース	
	マセドニアンサラダ	じゃがいも・マヨネーズ	ハム	きゅうり・にんじん 	
	パンプキンスープ	バター・こむぎこ	ハム・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ 	

*10月の給食回数は21回の予定です。仕入れの影響で献立を変更する場合があります。

・10月26日、27日は、6年生修学旅行のため給食がありません。

・10月31日は、2年生が校外学習のため給食がありません。