

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 (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	
1日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 21.1
	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	
2日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 23.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	サーモンフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ	さけ		
	むしキャベツ			キャベツ	
	ごまソース	さとう・ごま		トマト	
	くたくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
3日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		561 24.4
	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	ほししいたけ・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・こまつな	
4日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 22.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのからあげ	あぶら・でんぶん・こむぎこ	とりにく	しょうが・にんにく	
	やさいソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・コーン 	
7日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567 27.2
	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・ほししいたけ・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・でんぶん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ		
8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			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さけ	パセリ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
9日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 25.7
	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・だいず・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	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
10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			
	ちくわのいそべあげ	あぶら・こむぎこ	ちくわ・たまご	あおのり	
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・コーン	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな	
11日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 21.8
	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター		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	
	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	
15日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550 23.6
	あげパン	あぶら・こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク・きなこ		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ウィンナー	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	

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I初給-(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	
16日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		552 22.4
	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			
	はくさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ	
17日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613 22.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	いわしのしょうがに	さとう・でんぷん	いわし	しょうが	
	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	ほしだいこん・にんじん・キャベツ・もやし	
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ねぎ	
18日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		549 16.1
	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	
22日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607 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・だいず・スキムミルク・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	
23日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 27.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	しょうが・ほししいたけ・にんじん・コーン・ねぎ	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	にんじん・はくさい・ねぎ	
24日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 23.0
	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・でんぷん・さとう	ししゃも		
	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	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ねぎ	
25日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		533 25.4
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(く)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・たけのこ	
	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	
28日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		549 28.2
	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	
	にくだんごのスープ	はるさめ・でんぷん・パンこ・さとう	とりにく・だいずふんまつ	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・ねぎ	
29日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 27.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみゆき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・しょうが・にら	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	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	
30日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		541 20.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	オムレツ(ケチャップソース)	でんぷん・さとう・あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマト	
	ブロッコリーサラダ	ごまあぶら・さとう		ブロッコリー・コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
ふるさと 給食の日 31日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 20.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとさつまいものあげに	あぶら・でんぷん・さつまいも・さとう	とりにく	しょうが・ほししいたけ・にんじん・たけのこ・いんげん	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・しめじ・ねぎ	

*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24日は、5年生給食がありません。

・10月31日は、6年生給食がありません。

