



ひづけ	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)	食もつ アレルギ-
		＜きいろのなかま＞ <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	＜あかのなかま＞ <small>おもに体をつくるもとになる食品</small>	＜みどりのなかま＞ <small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>		
2 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		677 31.0	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				ごまあぶら
	ぶたキムチどんのぐ	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・たまねぎ・にんじん もやし・はくさいキムチ・はねぎ		
	まめとじゃこのごまあげ ココアプリン	でんぷん・さとう・ごま ココアプリンのもと	だいす・ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう・スキムミルク			だいす・ごま ちりめんじゃこ スキムミルク
3 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 23.9	
	すきやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ		
	やきつくね	でんぷん・さとう	とりにく・ぶたにく・かつおけすりぶし	キャベツ・しょうが		
	にびたし こんさいのみそしる	さとう さつまいも		キャベツ・にんじん・とうもろこし ごぼう・だいこん・はねぎ		あぶらあげ みそ・さとう
4 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		537 22.2	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	いわしのメンチカツ	さとう・こむぎこ・ばんこ	いわし・たら・とりにく・みそ	たまねぎ・れんこん・にんじん		いわし・たら・みそ
	やさしいソテー すましじる	あぶら ゼリーのもと	ベーコン かまぼこ・とうふ	エリンギ・ピーマン・キャベツ にんじん・はねぎ		とうふ
5 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632 20.0	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	あきやさいかレー	あぶら・カレールウ・さつまいも	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・マッシュルーム・しめじ なす・トマトソース・グリーンピース		
	ビーンズサラダ フルーツゼリー	ごまあぶら・さとう ゼリーのもと	だいす	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし パインかん・みかんかん		ごまあぶら だいす
6 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567 22.2	
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	ごまつな		ごまあぶら
	にくごぼうパオズ	こむぎこ・こんにやくこ・さとう	だいすこ・ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・たけのこ しいたけ		だいすこ
	はるさめサラダ わかめスープ	はるさめ・ごまあぶら・さとう ごま	ハム とうふ・わかめ・ベーコン	きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん		ごまあぶら ごま・さとう
目の 愛護デー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 18.3	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・こむぎこ でんぷん	ぶたにく・だいすこ	たまねぎ		だいすこ
	ごまソース	ごま・さとう				ごま
	ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろ	レタス・キャベツ・きゅうり		まぐろ
	にんじんポタージュ ブルーベリーゼリー	こむぎこ・あぶら・じゃがいも バター さとう	ベーコン・ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ ブルーベリーかじゅう		バター・こなチーズ ぎゅうにゅう
11 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 23.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とうふのチリソースに	あぶら・でんぷん・さとう	ぶたにく・だいす・とうふ・いか	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・しいたけ・たけのこ トマトピューレ・はねぎ		だいす・とうふ・いか
	もずくのスープ	ごまあぶら	もずく・なると・わかめ	えのき・たまねぎ		ごまあぶら
12 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 26.2	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ			さば・こなチーズ
	ごまあえ みそしる	ごま・さとう	とうふ・わかめ・みそ	ごまつな・キャベツ・とうもろこし たまねぎ		とうふ・みそ
13 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 21.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とりそぼろいりたまごやき	さとう・でんぷん	たまご・とりにく	しょうが		たまご
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・さとう・でんぷん	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん グリーンピース		
	おさかなとうにゅうだんこのすましじる かつおふりかけ	マッシュポテト・でんぷん・さとう ごま・さとう	たら・とうにゅう・だいすこ とうふ かつおけすりぶし にゅうせいカルシウム	えのき・はねぎ		たら・とうにゅう だいすこ・とうふ ごま かつおけすりぶし 乳清カルシウム

【お知らせ】

- ★10月11・12・13日 4年生三島めぐり
- ★10月12日 5年生社会科見学
- ★10月17日 給食がありません。
- ★10月19・20日 6年生修学旅行
- ★10月23日 2年生校外学習



～10月10日は目の愛護デーです～

目の健康にはビタミンAが欠かせません。人参にはβカロテンが豊富で体内で必要に応じてビタミンAになります。10日の給食には、人参を使ったポタージュと目の疲れを防ぐアントシアニンを含むブルーベリーゼリーが登場します。しっかり食べて目をいたわりましょう。

ひづけ	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)	食もつ アレルギー
		＜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		
ふるさと 給食 16 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 19.8	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とりとさつまいものあげに	さつまいも・でんぷん・さとう	とりにく	たけのこ・にんじん・さやいんげん しょうが		
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・えのき・こまつな		あぶらあげ・みそ
18 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		692 24.5	
	あげばん(きなこ)	さとう・こむぎこ	スキムミルク・きなこ			きなこ スキムミルク
	ポークビーンズ	こむぎこ・あぶら・じゃがいも バター	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ グリーンピース		バター・だいず
	フルーツカクテル	さとう		ももかん・パインかん・みかんかん りんごゼリー・ぶどうゼリー とうにゅうゼリー		とうにゅうゼリー
19 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		553 23.2	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ちくわのもみじあげ	こむぎこ	ちくわ	にんじんペースト		ちくわ
	やさいとハムのソテー	あぶら	ハム	キャベツ・しめじ・とうもろこし		
	とんじる	こんにゃく	ぶたにく・みそ・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		みそ・とうふ
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり			ごま
20 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 23.2	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とりにくのプレザー	こむぎこ・さとう・バター	とりにく・なまクリーム	にんにく・たまねぎ・しめじ・パセリ		バター 生クリーム
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし		バター
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ		
23 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 20.4	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	きびなごフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら・でんぷん	きびなご・だいずこ			だいずこ きびなご
	ごまソース	さとう・ごま				ごま
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし		
	さつまじる	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・はねぎ		とうふ・みそ
24 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 20.4	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ハヤシライス	じゃがいも・ルウ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマトソース グリーンピース・にんにく・しょうが		
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
25 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576 19.3	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	にしよとどん(ツナそぼろ)	さとう	まぐろ・とりにく	たまねぎ・ほししいたけ		まぐろ
	にしよとどん(いりたまご)	あぶら・さとう	たまご			たまご
くたくさんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・みそ・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	みそ・あぶらあげ		
26 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 23.8	
	ソフトめん	こむぎこ				
	ミートソース	こむぎこ・あぶら・バター	ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・トマトソース トマトピューレ・パセリ にんにく・しょうが		バター こなチーズ
	かいそういりサラダ	あぶら・さとう	くきわかめ・ハム	キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし		
	ラムネがたチーズ		チーズ			チーズ
27 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		517 26.8	
	きのこごはん	こめ・むぎ	とりにく	にんじん・しいたけ・しめじ・えのき グリーンピース		
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ			さけ・みそ マヨネーズ
	にびたし	さとう	あぶらあげ	こまつな・キャベツ・にんじん		あぶらあげ
	わふうスープ(こんさいいりつくね)	でんぷん	とりにく・だいず	ごぼう・にんじん・たまねぎ さといも・れんこん・はくさい はねぎ		だいず
30 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 21.5	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	すぶた	でんぷん・さとう・じゃがいも	ぶたにく	しょうが・しいたけ・たけのこ たまねぎ・ピーマン・にんじん		
	たまごスープ	でんぷん	たまご・とうふ	たまねぎ・えのき・こまつな		たまご・とうふ
	りんご			りんご		
31 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646 22.1	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	かぼちゃハンバーグ	さとう	とりにく・ぶたにく・だいずこ	かぼちゃ・たまねぎ トマトペースト にんにく・しょうが		だいずこ
	ケチャップソース	さとう		トマトピューレ		
	コールスローサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・とうもろこし・きゅうり にんじん		
	パンプキンポタージュ	こむぎこ・あぶら・バター	ベーコン・ぎゅうにゅう こなチーズ	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ		ぎゅうにゅう こなチーズ

※今月の給食は20回です。

※献立は天候等により、変更になることがあります