



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)
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体を <small>からだ</small> つくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体の調子 <small>からだのちようし</small> を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
1 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573 22.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのチリソースどんのぐ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・だいず・とうふ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
	もずくスープ	ごまあぶら	もずく・かまぼこ・わかめ	えのきたけ・たまねぎ	
2 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 20.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・いとこんにやく・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	はねぎ	
3 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 25.2
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマトソース・パセリ	
	かいそういりサラダ	あぶら・さとう	ポークハム・くわわかめ	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
	かこうござかな	ごま・さとう	いわし		
4 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550 23.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あじのたつたあげ	あぶら・でんぷん・こめこ	あじ		
	こまつなのナムル	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ・にんじん	
	なめこのみそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・はねぎ	
7 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		520 25.5
	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		
	エリンギソテー	あぶら		エリンギ・にんじん・キャベツ	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
8 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 18.7
	ツナコーンピラフ	こめ・むぎ・あぶら	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし	
	ポロニアカツ	あぶら・じゃがいも・でんぷん・こめこ・さとう	とりにく・だいず		
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	きのこスープ		ベーコン	たまねぎ・エリンギ・えのきたけ・にんじん・はねぎ	
9 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		532 21.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	トングドワフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しょうが・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん	
	ワンタンスープ	ごまあぶら・わんたんのかわ	わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう	のり		
目の愛護 デー 10 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589 19.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	だいずコロッケ(ソース)	あぶら・じゃがいも・さとう・だいずゆ・パンこ・こめこ	だいず	たまねぎ	
	ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろみずに	にんじん・キャベツ・きゅうり	
	みそしる		とうふ・みそ・あぶらあげ	たまねぎ・はねぎ	
ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー		
11 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		527 19.2
	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・ごぼう・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
	スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ(卵不使用)	ポークハム	キャベツ・きゅうり	
	イタリアンスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・セロリー・にんじん・トマトかん・パセリ	
15 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		511 19.9
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	キャベツいりやきつくね	でんぷん	とりにく・えんどうまめ・かつおぶし	キャベツ・しょうが	
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	みそしる		みそ・わかめ・あぶらあげ	たまねぎ・だいこん・はねぎ	

☆ 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。

＊ お知らせ ＊

- ★ 10月22日 全校給食なし
- ★ 10月29日 4年生・なかよし4年生・5年生・なかよし5年生、校外学習のため給食なし
- ★ 10月31日 6年生・なかよし6年生、修学旅行のため給食なし



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)
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>ちようし</small>	
16 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 19.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あきやさいカレー	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・エリンギ・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	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
17 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602 21.4
	ぶたそぼろごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ	
	はるまき	あぶら・こむぎこ・はるさめ・さとう・だいずゆ・ごまあぶら	ぶたにく・だいず	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ	
	にびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	こんさいのみそしる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
18 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		548 23.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ピビンバ(にくみそ)	いとこんにやく・ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく	
	(いりたまご)	さとう・あぶら	たまご		
	(ナムル)	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ・にんじん	
だいこんのわふうスープ		かまぼこ	だいこん・にんじん・はくさい・はねぎ		
21 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		658 27.8
	むぎいりごはん	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・にんじん・たけのこ・さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・しめじ・はねぎ	
しずおかけんさんなっとう	さとう	なっとう・こんぶ・かつおぶし	りんごす		
23 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 21.4
	セルフドック(ロールパン)	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク		
	(フランクフルト)	さとう	フランクフルト		
	(むしキャベツ)			キャベツ	
やさいのスープに	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい		
24 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		536 20.0
	むぎいりごはん	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	
	きゅうりとキャベツのあえもの	ごまあぶら・さとう・ごま		きゅうり・キャベツ・にんじん・とうもろこし	
ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにやく	とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		
25 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		569 24.5
	ツナごはん	こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ	にんじん・たけのこ・ほしいたけ・グリーンピース	
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
	こふきいも	じゃがいも			
すましじる		とうふ・わかめ	にんじん・だいこん・えのきたけ・はねぎ		
28 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 18.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にくだんごのすぶた	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん	とりにく・ぶたにく・だいず	干しいたけ・にんじん・たけのこ・たまねぎ・ピーマン・しょうが・にんにく	
	わかめスープ	ごま	わかめ	キャベツ・にんじん・えのきたけ・はねぎ	
くだもの			りんご		
29 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 23.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのオーロラソース	あぶら・でんぷん・さとう	さわら・だいず	たまねぎ・にんじん・トマトソース・グリーンピース	
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	
みそしる		とうふ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ		
ハロウィン 30 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 21.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かぼちゃのハンバーグ(ソース)	さとう	とりにく・だいず・ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	
	コールスローサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
パンプキンポタージュ	バター・こむぎこ	ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・かぼちゃ		
31 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		551 25.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのねぎみそやき	さとう	さけ・みそ	ねぶかねぎ	
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・さとう・ごま	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	