

2022年 10月 きゅうしょくよていこんだてひょう



さのしょうがっこう

				おもなざいりょうとその	はたらき					
_	こんだてめい	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギ たんぱく			
3						(みどりのグループ)				
		たんすいかぶつ 炭水化物	に 脂質	たんぱく質	まましつ 無機質	ビタミン・無機質	しょくえ カルシウ			
3	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
(€	むぎいりごはん	こめ・むぎ					603 K			
İ	ぶたにくのソースいため	さとう	あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ	26.7 g 18.5 g			
E	いそベポテト	じゃがいも			あおのり		1,9 g 287 m			
	えのきスープ		あぶら	ベーコン・とうふ		えのき・たまねぎ・にんじん・こまつな				
1	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
υ l	むぎいりごはん	こめ・むぎ					613 K			
	さんまのみぞれに	でんぷん・さとう 🕿		さんま		だいこん	22.8 g 19.5 g 2.2 g 421 m			
2	かわりきんぴら	さとう	あぶら・ごま	さつまあげ	ひじき	ごぼう・にんじん・さやいんげん				
	みそしる	さといも		みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ				
;	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	1.00.130				
0	ソフトめん	こむぎこ					634 K			
	カレーソース	じゃがいも・こむぎこ・さとう	あぶら	ぶたにく・だいず	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	26 g			
10 A	ツナサラダ	さとう	ごまあぶら	ツナ		キャベツ・きゅうり・コーン	2.5 g 350 r			
	くだもの	1				なし				
;	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
<u>.</u>	むぎいりごはん						620 k			
ŀ	ちゅうかどん	てんぷん	あぶら・ごまあ	ぶたにく・いか・なると		キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけの	28.1 g 18.5 g			
2		Cruisiru	ぶら			こ・チンゲンサイ・しいたけ	2.3 g 309 n			
7	うずらのたまご			うずらのたまご			კ∪9 n			
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とりにく・とうふ・たまご		コーン・はねぎ				
		は栗名月ともよばれます。 "	ı	TI .	ı					
'	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
ž)	いもくりごはん	こめ・むぎ・さつまいも	くり・ごま			<u> </u>	617 K 21.6 g 18.9 g 2.4 g 419 m			
	がんものにつけ	さとう		がんもどき						
15	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン				
7	じゃこだんごじる	さとう	あぶら	ぎょにくすりみ・とうふ		だいこん・にんじん・たまねぎ・しいた け・はねぎ				
O月	10日は目の愛護デーです。		アニンは目のは		•					
1	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
D	むぎいりごはん	こめ・むぎ				38	641 H			
	まめじゃが	じゃがいも・さとう・しらたき		ぶたにく・だいず		たまねぎ・にんじん・えだまめ	23.8 g 15.9 g			
3	****									
	かきたまみそしる			たまご・とうふ・みそ	わかめ	だいこん・にんじん・はねぎ	1,9 g			
	かさたまみそしる ブルーベリーゼリー	さとう		たまご・とうふ・みそ	わかめ	だいこん・にんじん・はねぎ ブルーベリー	1,9 g			
2		さとう		たまご・とうふ・みそ	わかめ ぎゅうにゅう		1,9 g			
ŀ	ブルーベリーゼリー	さとう こめ・むぎ		たまご・とうふ・みそ			1.9 a 313 r			
()	ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう		あぶら・ごま	たまご・とうふ・みそ			1.9 g 313 r 630 k			
()	ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう むぎいりごはん	こめ・むぎ	あぶら・ごまごまあぶら				1.9 g 313 n 630 k 22.2 g 20 g 2 g			
()	ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのかばやき	こめ・むぎ でんぷん・さとう				ブルーベリー	1.9 g 313 n 630 k 22.2 g 20 g 2 g			
()	ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのかばやき さんしょくあえ	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう		ואטט		ブルーベリー キャベツ・にんじん・きゅうり	1.9 g 313 n 630 k 22.2 g 20 g 2 g			
o)	ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのかばやき さんしょくあえ みそしる	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう さつまいも	ごまあぶら	ואטט	ぎゅうにゅう	ブルーベリー キャベツ・にんじん・きゅうり	1.9 g 313 n 630 k 22.2 g 20 g 2 g			
3	ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのかばやき さんしょくあえ みそしる のりふりかけ	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう さつまいも	ごまあぶら	ואטט	ぎゅうにゅう	ブルーベリー キャベツ・にんじん・きゅうり	1.9 g 313 n 630 k 22.2 g 20 g 2 g 346 n			
3 S	ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのかばやき さんしょくあえ みそしる のりふりかけ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう さつまいも さとう	ごまあぶら	ואטט	ぎゅうにゅう	ブルーベリー キャベツ・にんじん・きゅうり	1.9 g 313 n 630 k 22.2 g 20 g 20 g 346 n 580 k 22.8 g 19 g			
3 S	ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのかばやき さんしょくあえ みそしる のりふりかけ ぎゅうにゅう むぎいりごはん	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう さつまいも さとう	ごまあぶら	いわし	ぎゅうにゅう	ブルーベリー キャベツ・にんじん・きゅうり だいこん・しめじ・にんじん・はねぎ	1.9 g 313 n 630 k 22.2 g 20 g 2.2 g 346 n 580 k 22.8 g 1.9 g 22 g			
3	ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのかばやき さんしょくあえ みそしる のりふりかけ ぎゅうにゅう むぎいりごはん ハンパーグ (ケチャップソース)	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう さつまいも さとう	ごまあぶら	いわし みそ とりにく・ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブルーベリー キャベツ・にんじん・きゅうり だいこん・しめじ・にんじん・はねぎ たまねぎ・トマトピューレ	1.9 g 313 n 630 K 22.2 g 20 g 346 n 580 K 22.8 g 19 g			
33 33	ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのかばやき さんしょくあえ みそしる のりふりかけ ぎゅうにゅう むぎいりごはん ハンパーグ (ケチャップソース) こまつなソテー	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう さつまいも さとう	ごまあぶら	いわし みそ とりにく・ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	ブルーベリー キャベツ・にんじん・きゅうり だいこん・しめじ・にんじん・はねぎ たまねぎ・トマトピューレ こまつな・コーン	1.9 g 313 n 630 K 22.2 g 20 g 346 n 580 K 22.8 g 19 g			
33 33 44	ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのかばやき さんしょくあえ みそしる のりふりかけ ぎゅうにゅう むぎいりごはん ハンパーグ (ケチャップソース) こまつなソテー やさいスープ	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう さつまいも さとう	ごまあぶら	いわし みそ とりにく・ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう のり ぎゅうにゅう	ブルーベリー キャベツ・にんじん・きゅうり だいこん・しめじ・にんじん・はねぎ たまねぎ・トマトピューレ こまつな・コーン	1.9 g 313 n 630 k 22.2 g 346 m 580 k 22.8 g 19 g 2.2 g 383 n			
33 33 44	ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのかばやき さんしょくあえ みそしる のりふりかけ ぎゅうにゅう むぎいりごはん ハンパーグ (ケチャップソース) こまつなソテー やさいスープ ぎゅうにゅう キャロットライス とりにくときのこの	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう さつまいも さとう こめ・むぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら バター	いわし みそ とりにく・ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう のり ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	プルーベリー キャベツ・にんじん・きゅうり だいこん・しめじ・にんじん・はねぎ たまねぎ・トマトピューレ こまつな・コーン キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	1.9 g 313 n 630 k 22.2 g 346 n 580 k 22.8 g 19 g 22.8 g 383 n 639 k 25.7 g 20.3 g			
33 33 44	ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのかばやき さんしょくあえ みそしる のりふりかけ ぎゅうにゅう むぎいりごはん ハンバーグ (ケチャップソース) こまつなソテー やさいスープ ぎゅうにゅう キャロットライス とりにくときのこの ホワイトソース	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう さつまいも さとう こめ・むぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら パター パター パター・あぶら	いわし みそ とりにく・ぶたにく ハム ペーコン とりにく・だいず	ぎゅうにゅう のり ぎゅうにゅう	プルーベリー キャベツ・にんじん・きゅうり だいこん・しめじ・にんじん・はねぎ たまねぎ・トマトピューレ こまつな・コーン キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ にんじん たまねぎ・しめじ・パセリ	1.9 g 313 n 630 k 222 g 2 g 346 n 580 k 22.8 g 19 g 2.2 g 383 n			
3 3 3 4 3 9	ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのかばやき さんしょくあえ みそしる のりふりかけ ぎゅうにゅう むぎいりごはん ハンパーグ (ケチャップソース) こまつなソテー やさいスープ ぎゅうにゅう キャロットライス とりにくときのこの ホワイトソース シーフードサラダ	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう さつまいも さとう こめ・むぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら バター	いわし みそ とりにく・ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう のり ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	プルーベリー キャベツ・にんじん・きゅうり だいこん・しめじ・にんじん・はねぎ たまねぎ・トマトピューレ こまつな・コーン キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	1.9 g 313 n 630 k 222 g 2 g 346 n 580 k 22.8 g 19 g 2.2 g 383 n			
3 3 3 4 3 7 7	ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのかばやき さんしょくあえ みそしる のりふりかけ ぎゅうにゅう むぎいりごはん ハンパーグ (ケチャップソース) こまつなソテー やさいスープ ぎゅうにゅう キャロットライス とりにくときのこの ホワイトソース シーフードサラダ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう さつまいも さとう こめ・むぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら パター パター パター・あぶら	いわし みそ とりにく・ぶたにく ハム ペーコン とりにく・だいず えび・いか	ぎゅうにゅう のり ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・ だい	ナャベツ・にんじん・きゅうり だいこん・しめじ・にんじん・はねぎ たまねぎ・トマトピューレ こまつな・コーン キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ にんじん たまねぎ・しめじ・パセリ キャベツ・きゅうり・コーン	1.9 g 313 n 630 k 22.2 g 2 g 346 n 580 k 22.8 g 19 g 2.2 g 383 n			
3 3 3 4 4 3 3 7 7 3 3 3	ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのかばやき さんしょくあえ みそしる のりふりかけ ぎゅうにゅう むぎいりごはん ハンパーグ (ケチャップソース) こまつなソテー やさいスープ ぎゅうにゅう キャロットライス とりにくときのでの ホワイトソース シーフードサラダ ぎゅうにゅう ひじきごはん	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう さつまいも さとう こめ・むぎ さとう こめ・むぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら パター パター パター・あぶら ごまあぶら	いわし みそ とりにく・ぶたにく ハム ペーコン とりにく・だいず えび・いか ツナ・あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	プルーベリー キャベツ・にんじん・きゅうり だいこん・しめじ・にんじん・はねぎ たまねぎ・トマトピューレ こまつな・コーン キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ にんじん たまねぎ・しめじ・パセリ キャベツ・きゅうり・コーン にんじん・しいたけ	1.9 s 313 m 630 K 22.2 s 20 s 346 m 580 K 22.8 s 22 s 383 m 639 K 25.7 s 20.3 s 351 m 613 K 24.6 s			
3 R) 4 A	ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのかばやき さんしょくあえ みそしる のりふりかけ ぎゅうにゅう むぎいりごはん ハンパーグ (ケチャップソース) こまつなソテー やさいスープ ぎゅうにゅう キャロットライス とりにくときのこの ホワイトソース シーフードサラダ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう さつまいも さとう こめ・むぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら パター パター パター・あぶら	いわし みそ とりにく・ぶたにく ハム ペーコン とりにく・だいず えび・いか	ぎゅうにゅう のり ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・ だい	ナャベツ・にんじん・きゅうり だいこん・しめじ・にんじん・はねぎ たまねぎ・トマトピューレ こまつな・コーン キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ にんじん たまねぎ・しめじ・パセリ キャベツ・きゅうり・コーン	1.9 s 313 m 630 K 22.2 s 346 m 580 K 22.8 s 346 m 580 K 22.8 s 346 m 580 K 22.8 s 346 m 639 K 22.8 s 351 m 613 K 24.6 s 351 m 613 K 24.6 s 351 m			

18日(火)からは裏面をご覧ください

○14日(金)2年生は校外学習のため給食はありません。



		おもなざいりょうとそのはたらき						
	こんだてめい	おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		たんすいかぶつ 炭水化物	脂質	たんぱく質	まましつ 無機質	ピタミン・無機質	カルシウム	
18	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		640 1/ :	
W (W)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					649 Kcal 26,1 g 22 g 1,8 g 296 mg	
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん・さとう	あぶら・ごまあ ぶら・アーモンド	ぶたにく		ピーマン・たけのこ		
	たまごスープ	でんぷん	ごまあぶら・ご ま	とうふ・たまご	わかめ	たまねぎ・にんじん・はねぎ		
19	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
(zk)	げんまいいりせわりパン	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング		スキムミルク		633 Kcal 25.2 g 26.1 g 3.1 g 387 mg	
	フランクフルト (ケチャップ)	さとう		フランクフルト				
	キャベツのソテー		あぶら			キャベツ・にんじん		
	ラピオリスープ	こむぎこ・パンこ	あぶら	ぶたにく・ベーコン		たまねぎ・にんじん・こまつな		
	プルーンヨーグルト	さとう			ヨーグルト	プルーン		
20	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
(木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					622 Kcal 22.3 g	
	ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ	あぶら		ししゃも		20.1 g	
	はりはりサラダ	さとう	ごまあぶら・ご ま	ツナ	こんぷ	きりぼしだいこん・にんじん・きゅうり	2 g 419 mg	
	けんちんじる	さといも・こんにゃく・でんぷ ん	ごまあぶら	とりにく		だいこん・にんじん・ごぼう・しいた け・はねぎ		
21	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	19 10400		
(金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					645 Kcal	
	にしょくどん (ツナそぼろ)	さとう	あぶら	ツナ		たまねぎ・にんじん・しいたけ・えだま め	27.7 g 19.4 g 2.2 g 296 mg	
	にしょくどん (いりたまご)	さとう	あぶら	たまご			2.2 g 296 mg	
	みそしる	さつまいも		みそ	わかめ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	ı	
24	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
(月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					705 Kcal	
	とうふのカレーに	こむぎこ・さとう	あぶら	とうふ・とりにく・だいず	ぎゅうにゅう・ チーズ	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ	244 g	
0	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ЛΔ	7-X	キャベツ・きゅうり・コーン	21.8 g 2.2 g 347 mg	
	フルーツゼリー	さとう				みかん・パイナップル		
25	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
似	むぎいりごはん	こめ・むぎ					589 Kcal	
	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		23.9 g 17.5 g 2.2 g 351 mg	
	ツナとこまつなのごまあえ	さとう	ごま	ツナ		こまつな・はくさい・にんじん		
	みそしる	さといも		みそ	わかめ	だいこん・なめこ・はねぎ		
26	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
(zk)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さけのタンドリーふう			さけ	ヨーグ ルト・チーズ	たまねぎ	625 Kcal 30.5 g 16.3 g 1.5 g 344 mg	
~~~	じゃがマスタード	じゃがいも	バター			コーン		
	ミネストローネスープ			だいず・ベーコン		たまねぎ・はくさい・にんじん・セロ		
	くだもの					<u>リ・トマト・こまつな</u> みかん		
27	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	3,610		
	むぎいりごはん	 こめ・むぎ					607 Kcal	
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぷん・パンこ・		ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいた	607 Kcal 27.3 g 15.3 g 2.2 g 308 mg	
(3)	チャプチェ	<u>さとう</u> はるさめ・さとう	あぶら・ごまあ	ぶたにく		<u>け</u> キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら・		
	カかめスープ	10 0 C 0 - C C J	ぶら・ごま		わかめ	たけのこ		
28	ぎゅうにゅう			かまぼこ・とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・はねぎ		
	むぎいりごはん	 こめ・むぎ			UW JICW J		621 Kcal	
(111)	さかなのレモンじょうゆあえ	でんぷん・さとう		 あかうお・だいず		レモン・ねぶかねぎ		
	きゅうりのかりかりづけ	さとう	ごま			きゅうり	27.5 g 20.8 g	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		はくさい・しいたけ・にんじん・こまつ	2 g 388 mg	
		ナトス	アーモンド・ご	3.5.5617 V/C	ーポかた	<u>な</u>		
	アーモンドフィッシュ	さとう	<b>ま</b> こ/ こ		こざかな			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		693 Kcal 23.3 g 24.7 g 1.8 g 348 mg	
(月)	チキンピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム		
	ピーンズサラダ	さとう	あぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン		
	あきあじシチュー	さつまいも・こむぎこ	パター	ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ		
	パンプキンババロア	さとう・みずあめ・でんぷん	あぶら	とうにゅう・だいず		<b>∥かぼちゃ</b> や仕入れの関係で献立を変更する場合か		

○20日(木)・21日(金)6年生は修学旅行のため、給食はありません。

○28日(金)3年生は校外学習のため、給食はありません。































