



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) カルシウム (mg)	
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞		
2 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	610 338	
	ハヤシライス	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ こむぎこ・さとう コーンスターチ	あぶら	ぶたにく・とうにゅう		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム ごぼう・グリーンピース・ふるね トマト(かんづめ)・にんにく
	ごまドレッシングサラダ		さとう	ごま・あぶら	きはだまぐろ		キャベツ・きゅうり・にんじん
	にゅうさんきんいんりょう (ヤクルト)		さとう		スキムミルク		
3 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	545 300	
	さけとおおなのまぜごはん		こめ・むぎ・さとう		さけ・かつおぶし		ひろしまな・きょうな・だいこんは えだまめ
	にくじゃが		じゃがいも・こんにやく さとう		ぶたにく		たまねぎ・にんじん・さやいんげん
	かきたまみそしる				たまご・あぶらあげ みそ		わかめ キャベツ・えのきたけ・たまねぎ・はねぎ
くだもの(りんご)					りんご		
4 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	570 411	
	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		ふるね
	ごまあえ		さとう	ごま			こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし
さつまじる		さつまいも		ぶたにく・あぶらあげ みそ	はくさい・だいこん・にんじん はねぎ		
5 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	628 424	
	おやこどん	むぎいりごはん ぐ	こめ・むぎ さとう		たまご・とりにく		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース
	みそしる				なまあげ・みそ		わかめ だいこん・えのきたけ・こまつな
	スイートポテト		さつまいも・こめこ じゃがいも・さとう	ショートニング			
6 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	595 312	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	バーベキューチキン		さとう		とりにく		ふるね・にんにく・たまねぎ
	やさいとツナのサラダ			ごま・あぶら	きはだまぐろ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし
ポテトスープ		じゃがいも		ベーコン	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・こまつな		
10 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	557 310	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	しろみぎかなの やくみソースかけ	ホキフライ やくみソース	でんぷん さとう・でんぷん	あぶら ごまあぶら	ホキ		たまねぎ・ねぶかねぎ・にんじん レモン(かじゅう)
	ごじる		じゃがいも		だいず・ぶたにく・みそ とうふ・あぶらあげ		だいこん・にんじん・はねぎ
のりふりかけ		さとう		かつおぶし	のり		
11 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	660 342	
	ソフトめん		こむぎこ				
	ミートソース		こむぎこ・さとう	バター	ぎゅうにく・ぶたにく だいず		こなチーズ スキムミルク たまねぎ・にんじん・にんにく ふるね・トマト(かんづめ) トマトピューレ・パセリ
	ダブルポテトサラダ		じゃがいも・さつまいも さとう	マヨネーズ あぶら	ハム		きゅうり・とうもろこし
12 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	537 333	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	きびなごフライ		こむぎこ・ぱんこ	あぶら			きびなご
	ひじきのいために		さとう	あぶら	だいず・さつまあげ		ひじき にんじん・さやいんげん
ぐだくさんじる		じゃがいも・こんにやく		とうふ・あぶらあげ みそ・ぎよにくすりみ	ちりめんじゃこ だいこん・ごぼう・はねぎ・えだまめ・にんじん たまねぎ・さやいんげん		
13 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	628 529	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	かじょうどうふ		さとう・でんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく みそ		チンゲンサイ・たけのこ・にんじん たまねぎ・きくらげ・ふるね
	こんさいのごまキムチスープ		じゃがいも・さといも さとう	ごま・あぶら	とりにく・とうふ あぶらあげ		キムチ(はくさい)・れんこん・ごぼう だいこん・たまねぎ・にんじん・はねぎ
アーモンドフィッシュ		さとう	アーモンド・ごま		かたくちいわし		
16 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	571 303	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	さばのねぎみそやき		さとう		さば・みそ		ねぶかねぎ
	ごもくきんぴら			ごま・あぶら	さつまあげ		れんこん・ごぼう・にんじん さやいんげん
さわにわん		はるさめ		とうふ・かまぼこ	たけのこ・にんじん・えのきたけ ほうれんそう		
17 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	572 292	
	マーボーどん	むぎいりごはん マーボーどうふ	こめ・むぎ でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいず・みそ		たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・ふるね・にんじん
	はるさめサラダ		はるさめ・さとう	ごまあぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・とうもろこし

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) カルシウム (mg)	
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞		
18 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	587 380	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	みしまコロッケ	コロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ	あぶら	ぶたにく		たまねぎ
		ソース	さとう				
	こまつなのソテー			あぶら			こまつな・キャベツ・とうもろこし
	もずくのスープ				とりにく・とうふ		もずく
かたぬきチーズ					チーズ		
19 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	601 296	
	あきやさいカレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ルー	きつまいも カレールー(こむぎこ)	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ・なす・たまねぎ・にんじん・しめじ さやいんげん・にんにく・ふるね・トマト(かんづめ)
	ふくじんづけ		さとう				だいこん・きゅうり・なす・れんこん・ふるね・しそのは
れんこんのごまマヨサラダ		さとう	マヨネーズ ごま・あぶら	きはだまぐろ	れんこん・キャベツ・きゅうり とうもろこし		
20 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	586 339	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	ちくわのみみじあげ		こむぎこ	あぶら	ちくわ		にんじん
	きりぼしだいこんのごまあえ		さとう	ごま	きはだまぐろ		きりぼしだいこん・キャベツ にんじん
	みそしる				とうふ・あぶらあげ・みそ		なめこ・はねぎ
	はまなこさんのりのつくだに		さとう				のり
23 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	573 361	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	とりとこうやどうふのあげに		でんぷん・さとう	あぶら	こうやどうふ・とりにく		ふるね・たけのこ・ねぶかねぎ・さやいんげん
	みそしる				あぶらあげ・みそ		ほうれんそう・たまねぎ・えのきだけ
にしきふりかけ		さとう	ごまあぶら・あぶら・ごま	だいたい・かつおぶし	ちりめんじゃこ		
<b>24日(火) 4年1組は給食がありません</b>							
24 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	579 363	
	プルコギどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ぐ	こんにやく・さとう	ごまあぶら	ぶたにく・みそ		キャベツ・にら・たまねぎ・しめじ にんじん・ふるね・にんにく
	だんごスープ		でんぷん・さとう	ごまあぶら	ぎょにく		わかめ・ひとえぐさ はくさい・えのきたけ・にんじん たまねぎ・はねぎ
ファイバーヨーグルト					ヨーグルト		
<b>25日(水) 4年2組は給食がありません</b>							
25 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	610 272	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	さわらのミックスあげ		じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら	さわら・だいたい		にんじん・さやいんげん・ふるね
	ABCスープ		マカロニ		ベーコン		キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ
くだもの(りんご)					りんご		
26 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	557 355	
	くりおこわ		こめ・もちごめ くり・さとう	あぶら	とりにく		ほししいたけ
	ハンバーグの わふうあんかけ	ハンバーグ	さとう・でんぷん		ぶたにく・とりにく		たまねぎ・にんにく・しょうが トマトペースト
		あんかけ	でんぷん・さとう	あぶら			ほうれんそう・にんじん・たまねぎ ねぶかねぎ
すましじる				とうふ・かまぼこ	わかめ		
くだもの(きっかみかん)		さとう			みかん		
27 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	560 377	
	げんまいりパン		げんまい・こむぎこ さとう	ショートニング			スキムミルク
	メイプルジャム		メイプルシロップ みずあめ・さとう				かんてん
	だいたいとひじきのミートやき		じゃがいも・こむぎこ	バター・あぶら	だいたい・ひじき ぶたにく・ぎゅうにく		チーズ
	やさいスープ				ベーコン		トマト(かんづめ)たまねぎ・にんじん マッシュルーム・とうもろこし にんにく・ふるね キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ
30 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	603 326	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	さんまのかばやき		でんぷん・さとう	あぶら	さんま		
	おひたし				かつおぶし		こまつな・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		さつまあげ・とうふ あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
31 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	523 287	
	えびピラフ		こめ・むぎ		えび		たまねぎ・にんじん・とうもろこし グリーンピース・にんにく
	フレンチサラダ		さとう	あぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・とうもろこし
	かぼちゃととうにゅうのポタージュ		こむぎこ・みずあめ	あぶら	とうにゅう・ベーコン しるはなまめペースト		かぼちゃ・たまねぎ・パセリ
ハロウィンデザート		みずあめ・さとう	あぶら	とうにゅう・だいたい	かぼちゃ		

（お知らせ） 10月19日(木)、20(金) 6年生は給食がありません