



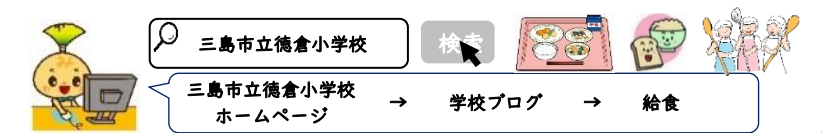
ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) カルシウム (mg)	
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞		
3 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	698 498	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	かじょうどうふ	さとう・でんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく みそ		チンゲンサイ・たけのこ・にんじん たまねぎ・きくらげ・しょうが
	こんさいのごまキムチスープ	じゃがいも・さといも さとう	ごま・あぶら	とりにく・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
	ピーチゼリー	さとう				もも(かんづめ)
4 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	603 424	
	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
	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 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	670 337	
	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 だいた		こなチーズ スキムミルク
	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		たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・トマト(かんづめ) トマトピューレ・パセリ
6 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	593 310	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	しろみぎかなの やくみソースがけ	ホキフライ やくみソース	でんぷん	あぶら		ホキ
	ごじる	じゃがいも		だいた・ぶたにく・みそ とうふ・あぶらあげ		たまねぎ・ねぶかねぎ・にんじん レモン(かじゅう)
	のりふりかけ	さとう	ごま			だいこん・にんじん・はねぎ
7 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	656 384	
	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 あんかけ	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
	すましじる		でんぷん・さとう			ほうれんそう・にんじん・たまねぎ ねぶかねぎ
	おつきみデザート	さとう		とうふ・かまぼこ		わかめ にんじん・えのきたけ・はねぎ
11 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	656 384	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	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	ぶたにく		ピーマン・たけのこ・しょうが にんにく
	おこげスープ	わかめスープ おこげ		とうふ・なると		わかめ たまねぎ・にんじん・はねぎ
	しずおかけんさんブルーベリーゼリー	さとう				ブルーベリー
12 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	614 415	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ししゃもフライ	コーンフラワー・パンこ こむぎこ・ライむぎこ	あぶら			ししゃも
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいた・さつまあげ		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	だいこん・ごぼう・はねぎ		
13 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	667 423	
	おやこどん	むぎいりごはん ぐ	こめ・むぎ さとう			
	みそしる			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
	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	なまあげ・みそ		わかめ だいこん・えのきたけ・はねぎ
14 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	637 296	
	あきやさいカレー	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ さつまいも カレールウ	あぶら		ぶたにく
	ふくじんづけ	さとう				かぼちゃ・なす・たまねぎ・にんじん しめじ・トマト・さやいんげん にんにく・しょうが
	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		だいこん・きゅうり・なす れんこん・しょうが・しそのは れんこん・キャベツ・きゅうり とうもろこし
17 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	603 335	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ちくわのもみじあげ	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		

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＞		おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞			おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞
18 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	604 291	
	マーボーどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		マーボーどうふ	でんぷん・さとう	あぶら	どうふ・ぶたにく だいたい・みそ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・しょうが		
	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	
★4年2組は、みしまめぐりのため給食はありません。お弁当の用意をお願いします。								
19 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	622 285	
	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・しょうが		
	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		
	きっかみかん					みかん		
★4年1組は、みしまめぐりのため給食はありません。お弁当の用意をお願いします。								
20 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	591 306	
	さけとあおなのたきこみごはん		こめ・むぎ・さとう		さけ・かつおぶし	ひろしな・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		
	かきたまみそじる				たまご・あぶらあげ みそ	わかめ キャベツ・えのきたけ・はねぎ		
★4年3組は、みしまめぐりのため給食はありません。お弁当の用意をお願いします。								
21 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	600 412	
	げんまいいりパン		げんまい・こむぎ 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・ぎゅうにゅう	チーズ		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・しょうが
	やさいスープ				ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ		
24 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	582 296	
	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・しょうが・にんにく		
	えびボールスープ		でんぷん・さとう	ごまあぶら	えび・たら・ホキ ホタテエキス	わかめ		はくさい・えのきたけ・にんじん たまねぎ・はねぎ
	きっかみかん							みかん
25 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	640 339	
	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		
たぬきじる		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		
26 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	642 342	
	ハヤシライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	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・しょうが トマト(かんづめ)・にんにく		
	ごまドレッシングサラダ			ごま・あぶら	きはだまぐる	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			
27 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	606 366	
	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	とりにく・こうやどうふ	たけのこ・にんじん・ねぶかねぎ さやいんげん・しょうが		
	みそじる				あぶらあげ・みそ	ほうれんそう・えのきたけ・たまねぎ		
にしきふりかけ		さとう	ごま・ごまあぶら	かつおぶし・だいたい	ちりめんじゃこ	にんじん		
28 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	596 311	
	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			
31 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	576 291	
	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 しろはなまめペースト	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			

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。
生活リズムを大切に、毎日元気に過ごしましょう！



★給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ご覧ください。



* 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。