

日 に ち	お は し の 日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだを つくるものになる	からだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの もとになる		しじつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
1	(火)	きのこの キーマカレーライス	キャベツのスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ トマト キャベツ コーン わかめ みかん	こめ あぶら カレールウ	637	24.6	20.4
2	(水)	きりぼしだいこんの ピビンパ	ちゅうかサラダ ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた	ねぎ だいこん にんにく しょうが にんじん こまつな だいずもやし キャベツ コーン きゅうり わかめ	こめ あぶら さとう ワントン	614	24.4	20.1
3	(木)	ココアあげパン	にくとやさいのごまドレッシング オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり もやし コーン たまねぎ こまつな マッシュルーム	パン マカロニ あぶら さとう ごま	629	27.0	23.2
4	(金)	ちゅうかおこわ	しゅうまい たんたんはるさめスープ	ぎゅうにゅう シュウマイ とり ぶたにく みそ	にんじん ごぼう しいたけ もやし ねぎ チンゲンサイ	こめ はるさめ さとう あぶら ごま	597	21.7	20.4
7	(月)	ツナときのこの わふうスパゲティ	ポトフ とうにゅうあんにんどうふ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ウィナー	にんにく にんじん たまねぎ ぶなしめじ エリンギ パセリ だいこん みかん もも パイン	スパゲティ あぶら さとう とうにゅうあんにんどうふ	645	25.0	23.9
8	(火)	ごはん	ちくぜんに とうにゅうだまこじる	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ちくわ ぶたにく ベーコン みそ とうにゅう	にんじん ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう あぶら だまこもち	608	23.9	16.6
9	(水)	スパイシータコスどん	とうふとワカメのスープ りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひよこまめ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ しいたけ わかめ	ごはん あぶら ワントンのかわ	608	27.0	20.0
10	(木)	チキンカツバーガー	ABCスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう チキンカツ とり	キャベツ にんにく こまつな にんじん たまねぎ パセリ	パン あぶら マカロニ ゼリー	593	23.4	23.0
11	(金)	ごはん	わふうおろしハンバーグ やさいのうめおかかあえ にしもりくんのとんじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく とうふ みそ	だいこん キャベツ きゅうり にんじん もやし こんにゃく ごぼう こまつな	こめ さとう じゃがいも	625	27.7	19.1
16	(水)	ソースやきそば	トックスープ さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ もやし たけのこ チンゲンサイ	めん トック ごま タルト	636	24.3	24.3
17	(木)	チリコンカンドン	ツナサラダ はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ ベーコン	いんげん たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン はくさい こまつな パセリ	ごはん あぶら	623	25.4	21.3
18	(金)	ごはん	かつおのあまからしょうがソース おひたし さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう かつお みそ	こまつな キャベツ もやし えのきたけ だいこん にんじん こんにゃく しょうが	ごはん あぶら さつまいも	632	28.1	16.2
21	(月)	オムライス	ハニーマスタードのサラダ こんさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とり べーコン たまご	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト キャベツ こまつな コーン きゅうり	こめ あぶら じゃがいも はちみつ ごま	633	24.2	20.8
22	(火)	カレーうどん	だいこんとあぶらあげのいためもの てづくりりんごマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく なた あぶらあげ とうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな だいこん こんにゃく りんご	うどん あぶら さとう カレールウ ホットケーキミックス	627	25.8	24.4
23	(水)	ごはん	たらのにんにくみそソース いそかあえ さわにわん	ぎゅうにゅう みそ たら ぶたにく あぶらあげ	にんにく しょうが にんじん こまつな もやし だいこん ごぼう たけのこ ねぎ のり	こめ かたくりこ さとう あぶら	677	31.1	18.1
24	(木)	マーボーどん	はるさめスープ だいがくいも	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたにく みそ とり	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ しょうが たまねぎ わかめ こまつな	こめ さとう あぶら はるさめ さつまいも ごま みずあめ	679	26.2	21.0
25	(金)	サフランライスの クリームソースがけ	ミネストローネ ひとくちゼリー(ぶどう)	ぎゅうにゅう とり なた クリーム ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ いんげん セロリ トマト	こめ あぶら バター ゼリー	604	21.4	17.4
28	(月)	さつまいもごはん	さばのごまみそだれ きりぼしだいこんのラーゆいため きのこけんちんじる	ぎゅうにゅう さば とり なた あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん しめじ えのきたけ ねぎ こんにゃく こんぶ	こめ さつまいも ごま あぶら さとう さといも	667	28.4	24.3
29	(火)	こくとうパン	マカロニソテー ミートボールのスープ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ もやし こまつな もも パイン みかん	パン マカロニ あぶら さとう ゼリー	609	20.6	16.0
30	(水)	ねぎしおぶたどん	ごまだれパンサンスウ キャベツととうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり なた とうふ	ねぎ もやし にんじん にんにく きゅうり キャベツ わかめ	こめ あぶら ごま はるさめ	655	27.9	23.1
31	(木)	スパゲティパスカトーレ	やさいときのこのスープ パンプキンマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン いか とり かまぼこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ えのきたけ ぶなしめじ こまつな トマト	スパゲティ あぶら さとう マフィン	613	25.4	18.0

*おはしの日(4日、8日、11日、16日、18日、22日、23日、28日) 忘れずに!
 *おはしの日以外でも、ご家庭の判断でおはしを持たせていただいて結構です。 *ランチョンマットは毎日持参をお願いします。
 *食材発注の都合上、献立を変更することもありますのでご了承ください。

☆☆ 今月の行事食 ☆☆

10月10日(木) 目の愛護デー……………「10 10」を横にして見ると、眉と目見えるから「目の愛護デー」と言われています。ブルーベリーは目に良い食材です。
 おはなし給食……………「ABCスープ」に合わせて、英語の本の読み聞かせをします。
 10月31日(木) ハロウィン……………収穫をお祝いするための収穫祭です。かぼちゃを使ったマフィンが出ます。

今月の
平均栄養価

25.4	629	20.5
2.2		
27.6	650	21.6
21.6		
2.0		

学校給食摂取基準