



<小学校>

日	10月のもくひょう しっかり手洗(てあら)いしよう				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal)
	こんだてめい				おもにエネルギーとなる食品	おもにからだをつくる食品	おもにからだのちょうしをととのえる食品	
3月	ハードめん			チキンカツ きのこのトマトソース	ハードめん さとう パンこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう みそ ベーコン とりにく	セロリ たまねぎ トマト にんじん にんにく ピーマン えのきだけ しめじ マッシュルーム	たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
4火	ごはん			ぶたにくのからみソース さつまじる もやしのごまあえ	こめ さつまいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ なまあげ ぶたにく とりにく	しょうが だいこん どうがらし にんじん にんにく ながねぎ もやし	584 30.8 14.9 1.9
5水	ごはん			あげしゅうまい マーボーどうふ	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく	しょうが たけのこ どうがらし にら にんじん にんにく ながねぎ たまねぎ なし	607 26.6 16.9 1.8
6木	ごはん			やきざかな(ほっけ) じゃがいものにつけ あおなのおひたし	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ほっけ かつおぶし ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん	583 27.1 15.5 1.6
7金	ごはん			ガパオ たまごスープ	こめ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こまつな たけのこ たまねぎ にんじん にんにく ピーマン しいたけ ぶどう	550 26.4 14.7 1.7
11火	コッペパン			ミートボールあまずあんかけ マカロニクリームあえ	パン マカロニ こむぎこ かたくりこ さとう あぶら バター パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん パセリ しょうが マッシュルーム ながねぎ りんご	610 29.2 22.4 2.8
12水	ごはん			あきあじカレー ごまドレサラダ	こめ こむぎこ さつまいも さとう ごま あぶら パター	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ	グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ トマト にんじん コーン しめじ	653 25.5 19.9 2.0
13木	ごはん			さばのしおやき いりに かわりきんぴら	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう こんぶ さば ぶたにく	こんにゃく たまねぎ とうがらし にんじん ごぼう	659 30.8 23.4 1.6
14金	もみじ ごはん			ウインナーのからあげ ちゅうかふうたまごスープ	こめ むぎ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ウインナー たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう みかん	557 22.5 20.8 2.8
17月	* 10月17日は、お盆の日です。お盆の期間中は、学校給食が休みとなります。 *							
18火	ごはん			じゃがじゃこ ちゅうかどん	こめ じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく うすらたまご	しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい しいたけ きくらげ ぶどう	569 22.6 15.7 1.6
19水	ごはん			かれいのあげに とりごぼうじる いそかあえ	こめ こめこ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ のり かつおぶし カレイ とりにく	こんにゃく キャベツ こまつな しょうが だいこん にんじん ながねぎ ごぼう えのきだけ しめじ	557 28.7 14.1 2.1
20木	ごはん			ごもくに はるさめスープ	こめ はるさめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいす こんぶ ぶたにく	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ごぼう しいたけ かき	568 21.8 14.5 1.6
21金	ごはん			メンチカツ なめこじる ブロッコリーのおかかあえ	こめ さとう あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう みそ とうふ かつおぶし ぶたにく こうやとうふ	だいこん ながねぎ ブロッコリー なめこ たまねぎ	616 27.0 19.8 2.0
24月	コッペパン			ポークシチュー おんやさいサラダ	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら パター	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	グリーンピース キャベツ たまねぎ トマト にんじん ブロッコリー コーン	578 27.0 22.2 2.6
25火	ごはん			おさつチキン ワンタンスープ	こめ ワンタンのかわ さつまいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう ミニトマト	621 22.2 17.7 1.7
26水	ごはん			かぼちゃのチーズやき ビーフンスープ のりのつくだに	こめ さとう ごま ビーフン こむぎこ あぶら パター ごまあぶら	ぎゅうにゅう のり いか ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	かぼちゃ キャベツ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん たもぎだけ	582 26.1 15.3 2.0
27木	3年生のきぼうこんだて				こめ さとう あぶら トック こむぎこ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	こんにゃく しょうが だいこん たまねぎ にら にんじん にんにく はくさいキムチ ピーマン みかん もも	611 27.4 14.3 2.0
28金	さつまいも ごはん			かつおのたつたあげ コーンとたまごのスープ	こめ むぎ こめこ さつまいも かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく たまご	しょうが たまねぎ にんじん パセリ コーン みかん	581 26.6 14.1 1.9
31月	ロールパン			タンドリーチキン 「おおきなかぶ」のポトフ	こめ むぎ だい たん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とりにく ヨーグルト	かぶ キャベツ しょうが セロリ たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム りんご	578 31.8 24.4 3.2

あたら
新しい
メニュー
です♪

とよきゅうしょく
図書給食
だい たん
第2弾です♪

学校給食で
使用する食品の
原材料について
はこちら→



お知らせ