



<小学校>

日 曜	10月のもくひょう ^{てあら} しっかり手洗いをしよう				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	
	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		
2月	ハード麺	牛乳		チキンカツ きのこのトマトソース	ぶどう	ハードめん パンこ こむぎこ さとう オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう みそ ベーコン とりにく	たまねぎ トマト にんじん ピーマン えのきだけ しめじ マッシュルーム ぶどう	717 30.2 23.3 2.3
3火	ごはん	牛乳		おさつチキン ワンタンスープ こざかなのふりかけ		こめ ワンタンのかわ さつまいも かたくりこ さとう こま あぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく とりにく	キャベツ こまつな たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし ごぼう	643 25.8 18.8 2.3
4水	ごはん	牛乳		ぶたにくのからみソース じゃがいものにつけ もやしのごまあえ		こめ じゃがいも かたくりこ さとう こま あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	こまつな しょうが たまねぎ とうがらし にんじん にんにく ながねぎ もやし	585 28.2 14.4 1.2
5木	さつまいも ごはん	牛乳		かつおのたつたあげ とうふスープ	みかん	こめ さつまいも かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ かつお ぶたにく	こまつな しょうが たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ みかん	589 30.9 14.5 1.9
6金	ごはん	牛乳		★ せかいのりょうり ★ ガパオ コーンスープ	りんご	こめ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ ピーマン コーン りんご	578 26.2 14.5 1.5
10火	ごはん	牛乳		さばのしおやき なめこじる かわりきんぴら		こめ さとう こま あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ こんぶ さば ぶたにく みそ	だいこん とうがらし にんじん ながねぎ ごぼう なめこ	584 27.4 20.8 2.5
11水	ごはん	牛乳		こっくに ビーフンスープ ブロッコリーのおかかあえ		こめ ビーフン さとう こま あぶら こまあぶら	こうやどうふ いか かつおぶし ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ブロッコリー たもぎだけ	556 31.2 12.9 2.0
12木	黒パン	牛乳		★ あたら 新しい メニュー です♪ ミートボールあますあんかけ マカロニクリームあえ	りんご	パン マカロニ こむぎこ かたくりこ さとう あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だっしふんにゅう チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム ながねぎ しょうが りんご	655 28.5 24.4 2.6
13金	ごはん	牛乳		★ きせつのこんだて ★ チーズ あきあじカレー ビーンズサラダ	ぶどう	こめ こむぎこ さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず きんときまめ あおだいず とりにく だっしふんにゅう なまクリーム チーズ	グリーンピース きゅうり たまねぎ トマト にんじん コーン しめじ ぶどう	629 25.0 15.9 1.7
16月	コッペパン	牛乳		★ きせつのこんだて ★ チーズ バーベキューソースあえ きりぼしだいこんのサラダ		パン じゃがいも かたくりこ さとう こま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー チーズ	キャベツ しょうが きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ピーマン コーン	598 25.6 25.6 2.5
17火	もみじ ごはん	牛乳		ししゃもフライ ちゅうかふうスープ	みかん	こめ むぎ かたくりこ あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ししゃも	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ みかん	555 22.5 18.1 2.4
18水	ごはん	牛乳		カレイのあげに はるさめスープ こんがりきつねのわふうサラダ		こめ はるさめ かたくりこ さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ カレイ ぶたにく	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん コーン しいたけ	577 25.3 16.1 1.8
19木	ごはん	牛乳		はっぼうさい じゃがじゃこ	りんご	こめ じゃがいも かたくりこ さとう こま あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう エビ いか ちりめんじゃこ ぶたにく	キャベツ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく しいたけ りんご	568 24.6 14.0 1.7
20金	ごはん	牛乳		ウイナーソテー ごもくに	なし	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず こんぶ さつまあげ ぶたにく ウイナー	こんにゃく グリンピース にんじん ごぼう なし	656 25.6 22.4 1.4
24火	ごはん	牛乳		メルルーサのからあげ マーボーどうふ	みかん	こめ こめこ かたくりこ さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ メルルーサ ぶたにく みそ	しょうが たけのこ とうがらし にら にんじん にんにく ながねぎ みかん	628 30.8 18.6 1.9
25水	2年生 きぼうこんだて			ごはん ぎゅうにゅう ピビンバ キムトックスープ パールボンチ		こめ さとう トック(かんこくふうもち) こま あぶら	ぎゅうにゅう みそ こんぶ ぶたにく	こんにゃく こまつな しょうが だいこん たまねぎ にら もも にんじん にんにく もやし はくさい パプリカ みかん とうがらし パインアップル	649 28.3 15.2 1.8
26木	ソフト麺	牛乳		★ きょうじしょく ★ あおのりポテトビーンズ にくうどん		ソフトめん じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず あおさのり かまぼこ ぶたにく	こまつな にんじん ながねぎ はくさい しめじ たもぎだけ	635 29.4 16.2 2.4
27金	ごはん	牛乳		やきざかな(ほっけ) さつまじる つきみだんご		こめ しらたまだんご さつまいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ほっけ とりにく みそ	だいこん にんじん ながねぎ	632 28.3 15.5 2.4
30月	コッペパン	牛乳		あげどりのレモンソース ホワイトシチュー(まめいり)	かき	パン こむぎこ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう しろはなまめ ぶたにく とりにく だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん パセリ れもんかじゅう かき	601 29.9 22.0 2.3
31火	ごはん	牛乳		チーズ ドライまめカレー マンナンスープ おさつチップス		こめ こむぎこ さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう チーズ だいず ぶたにく	こんにゃく キャベツ しょうが セロリ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ながねぎ ピーマン	646 30.3 20.1 2.5

しっかりたべて体を動かそう

すごしやすい季節になりました。バランスよく食べて、適度な運動をすると毎日元気にすごせます。

学校給食で使用する食品の
原材料(使用食品原材料一覧)
についてはこちら→



●物資等の都合により、献立を変更する場合があります。
事前に担任までお申し出いただくと返金の対象になるのは連続して4回以上給食を食べられない場合です。