



<小学校>

日 曜	こ ん だ て め い				ざ い り ょ う め い				たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
	10月のもくひょう しっかり手洗いをしよう				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		
1 木	ごはん			メンチカツ(こうやどうふのこないり) ごまみそに じゃこおひたし	よくかんで 食べましょう!	ごめ じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく みそ こうやどうふ	こんにゃく キャベツ たけのこ にんじん ほうれんそう ごぼう たまねぎ	716 30.3 25.9 2.0
2 金	ごはん			たちうおのたつたあげ とんじる ジャバンのり		ごめ ごめこ 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 みそ あぶらあげ とうふ のり たちうお ぶたにく	こんにゃく しょうが だいこん とうがらし にんじん にんにく ながねぎ ごぼう	647 27.8 25.1 2.3
5 月	タンメン			あげぎょうざ タンメン キャベツのあますあえ	大和市イベントキャラクター ヤマトン	タンメン さとう あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ とうがらし にんじん はくさい もやし にら ながねぎ にんにく	662 28.3 17.1 2.9
6 火	ごはん			なまあげとやさいのそぼろに レタスとぶたにくのスープ		ごめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	ごまつな たまねぎ チンゲンサイ にんじん レタス だもぎたけ ぶどう	567 24.9 16.5 1.6
7 水	ごはん	はっこう にゅう (プレーン)	チーズ	ウイナーソーテー ポークシチュー きりぼしだいこんのサラダ	あたら 新しいメニュー です♪ 新食材：フィッシュコ ロック	ごめ こむぎこ じゃがいも さとう ごま あぶら パター	はっこうにゅう ぶたにく ウイナー だっしふんにゅう チーズ	キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ トマト にんじん コーン	690 22.9 18.1 2.5
8 木	わかめ ごはん			フィッシュコロック かんこくふうトックスープ		ごめ むぎ トック かたくりこ あぶら じゃがいも ばんこ こむぎこ ごめこ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく まぐろ	キャベツ だいこん チンゲンサイ とうがらし にんじん にんにく ながねぎ もやし ごぼう みかん	637 21.0 19.9 2.5
9 金	ごはん			★ きょうどりょうり 北海道(ほっかいどう) ザンギ どさんこじる ブロッコリーのおかかあえ		ごめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら パター	ぎゅうにゅう みそ とうふ わかめ かつおぶし ぶたにく とりにく	しょうが にんじん にんにく ながねぎ はくさい ブロッコリー コーン	593 29.6 16.8 2.1
13 火	ごはん			ぶたにくのからみソース じゃがいものにつけ もやしのおひたし		ごめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	グリーンピース 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	597 30.5 14.2 1.2
14 水	ロールパン			とりにくのラビゴットソース ポトフ		パン じゃがいも さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー とりにく	キャベツ セロリ たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト マッシュルーム かき	629 32.9 25.1 2.9
15 木	ごはん			トッポギ ちゅうかスープ	あたら 新しい メニュー です♪	ごめ トッポギ かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ながねぎ もやし きくらげ	633 29.2 17.8 2.0
16 金	ごはん		チーズ	シルフィードカレー おんやさいサラダ		ごめ ごめこ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	キャベツ しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく ブロッコリー コーン なし	645 25.1 20.9 2.3
19 月	コッペパン			とりにくのオレンジやき コーンシチュー グリーンサラダ		パン こむぎこ じゃがいも さとう マーレード あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だっしふんにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく パセリ ブロッコリー コーン	615 31.8 21.4 2.6
20 火	ごはん			はっぼうさい じゃがじゃこ		ごめ 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 えび 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 しいたけ みかん	590 26.4 14.6 1.7
21 水	ごはん			ぶたにくのからあげ いりに あおなのおひたし	きせつ しょうさい ★季節の食材★ かつお・いわし きのこ・ブロッコリー かぼちゃ	ごめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	こんにゃく ごまつな しょうが たまねぎ にんじん	609 29.9 17.2 1.4
22 木	ごはん			かつおのたつたあげ ワンタンスープ ナムル		ごめ ワンタンのかわ かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	キャベツ ごまつな しょうが きりぼしだいこん たまねぎ チンゲンサイ とうがらし にんじん もやし	588 30.6 13.9 1.9
23 金	ごはん			ねぎぶたどん つきみだんごじる		ごめ しらたまだんご さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こんにゃく ごまつな しょうが だいこん にんじん ながねぎ しめじ	591 31.2 14.6 2.3
26 月	ソフトめん			あおのりポテトビーンズ カレーうどん		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 ぶたにく	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう りんご	672 26.8 15.8 2.9
27 火	ごはん	はっこう にゅう (ストロベリー)		かぼちゃのチーズやき まめまめスープ のりのつくだに		ごめ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら パター	はっこうにゅう のり しろいんげんまめ だいず ぶたにく ウイナー チーズ だっしふんにゅう	かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん パセリ コーン	574 24.1 10.6 1.8
28 水	ごはん			★ 3年生 きぼうこんだて ★ パリパリどん キムトックスープ		ごめ トック はるまきのかわ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら りんごゼリー	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	だいこん たまねぎ にら にんじん にんにく キムチ ピーマン しいたけ	662 27.0 14.6 2.2
29 木	こぎつね ごはん			いわしフライ (しょうゆあじ) とうふスープ		ごめ むぎ かたくりこ さとう あぶら パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ ぶたにく	ごまつな しょうが たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ みかん	619 28.1 23.0 2.3
30 金	ごはん			さばのしおやき なめこじる だいがくいも		ごめ さつまいも かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ さば	だいこん ながねぎ なめこ	643 27.3 21.1 2.4

●物資等の都合により、献立を変更する場合があります。

口の中に食べ物をたくさん詰め込むのは、マナー違反になります。
また、口いっぱいにはおぼろすに、一口の量を少なくすると、
しっかりかむことができます。

よくかんで食べよう!



7月に実施された「やまと給食給食総
選挙」の上位3位に順位ラベルをつ
けてお知らせします! 詳しい結果はホ
ムページをご覧ください!



学校給食で使用する食品の
原材料(使用食品原材料一
についてはこちら→

