



日 (曜)	こんだてめい			体を作るもとになる食品（赤）		体の調子をととのえるもとになる食品（緑）		エネルギーのもとになる食品（黄）		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量(g)	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類		
1 月	うどん	牛乳	いかのてんぷら なめこうどんじる うめいりおひだし フルーツしらたま	いか とりにく かつおぶし なると	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ なめこ ねぎ もやし うめ みかん、もも、パイナップル	うどん しらたまだんご てんぷらこ	あぶら	614 27 2.5	
2 火	防災給食 むぎごはん	牛乳	かぼちゃカレー ひじきとツナのサラダ いもけんぴパリッシュ	ツナ ミックスビーンズ ぶたにく えだまめ	牛乳 ひじき いわし	にんじん、ほうれんそう キャウリ かぼちゃ いんげん	たまねぎ	米 さつまいも じゃがいも むぎ	あぶら	620 22.8 2.1	
3 水	5年生 リクエスト ピザドック	ぶどう ジュース	ごまドレッシングあえ キャベツとトマトのスープ ★ヨーグルト	ワインナー とりにく かまぼこ あさり	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん、チンゲンサイ ほうれんそう、ブロッコリー キャウリ トマト	たまねぎ キャベツ ぶどう マッシュルーム コーン	パン	あぶら	572 20.2 2.6	
4 木	こぎつねごはん	牛乳	もうかさめのみそこうじつけ からしあえ ふわふわたまごのみそしる	もうかさめ、えだまめ たまご、だいず みそ とりにく、あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん キャウリ ほうれんそう こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ	米 さとう	あぶら	589 24 2	
5 金	就学時健診のため給食なし										
8 月	ごはん	牛乳	あつあけのにくみそかけ ごまチーズあえ こしねじる のりのつくだに	あつあけ とりにく、ぶたにく みそ とうふ、あぶらあげ	牛乳 カッテージチーズ のり	にんじん こまつな	たまねぎ ごんにゃく しいたけ もやし	米 さといも	あぶら ごま	593 25.7 2	
9 火	ごはん	牛乳	チーズハンバーグケチャップソース わふうサラダ ピリからみそしる	とうふ、あさり とりにく ぶたにく みそ	牛乳 チーズ	にんじん にら キャウリ	たまねぎ キャベツ えのき しいたけ	米 さとう	あぶら	567 23 2.1	
10 水	ツイストコッパ	牛乳	フライドチキン カラフルサラダ レタスのスープ ぶどう	とりにく ぶたにく たまご	牛乳	にんじん キャウリ ブロッコリー あかパプリカ	たまねぎ キャベツ コーン レタス	パン こむぎこ パンこ	あぶら	548 25.2 2.1	
11 木	なめし	牛乳	たらあまざけみそフライ ちくぜんに こまつなのすましじる	たら とうふ かまぼこ とりにく	牛乳	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ ごぼう ごんにゃく ただけのこ	米 さんおんとう むぎ	あぶら	591 22.5 2.2	
12 金	ごはん	牛乳	マーボーなす わかめともやしのナムル はくさいとあさりのスープ キャンディーチーズ	ぶたにく とうふ あさり みそ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん なす あかパプリカ こまつな	たまねぎ しいたけ はくさい きくらげ	米 さんおんとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	579 23.6 2.4	
15 月	敬老の日										
16 火	ごはん	牛乳	ささみフライレモンソース れんこんサラダ けんちんじる	とりにく ミックスビーンズ もめんどうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん キャウリ	たまねぎ ごぼう、コーン だいこん ごんにゃく キャベツ	米 さといも パンこ こむぎこ	あぶら	610 23.6 1.9	
17 水	ミルクパン	牛乳	きのこグラタン グリーンサラダ だいこんスープ なし	ワインナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん、いんげん ほうれんそう キャウリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ だいこん	パン	あぶら	583 23.7 2.3	
18 木	行事食 お彼岸 とりごもく ごはん	牛乳	てつくりあつあけたまご ゆかりあえ えのきのみそしる おはぎ（きなこ）	とりにく、えだまめ あぶらあげ みそ たまご、きなこ	牛乳	にんじん キャウリ こまつな しそ	たまねぎ キャベツ だいこん えのき	米 はつがげんまい じゃがいも	あぶら	663 26.2 2	
19 金	お魚大好き 食育の日 ごはん	牛乳	さんまのかばやき にびだし とうふのすましじる	さんま もめんどうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しいたけ ただけのこ	米	あぶら ごま	603 22.2 1.8	
22 月	ジャー ジャー めん	牛乳	ジャージャーめんのぐ ちゅうかくらげのサラダ やきポテト	ぶたにく だいず みそ	牛乳 あおのり	にんじん、ほうれんそう キャウリ きいろパプリカ あかパプリカ	たまねぎ ただけのこ しいたけ ねぎ	米 かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	604 28.1 2.1	
23 火	秋分の日										
24 水	はちみつパン	牛乳	とうふナゲット パッショサラダ ABCスープ グレープフルーツ	とりにく とうふ	牛乳	にんじん キャウリ ブロッコリー あかパプリカ	たまねぎ キャベツ コーン だいこん	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	587 25.7 1.8	
25 木	運動会応援 給食 ソースカツ どん	牛乳	ソースカツ おかかあえ きのこのみそしる カラフルゼリー	ぶたにく あぶらあげ、かつおぶし みそ ちりめんじゃこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし しめじ	米 はつがげんまい パンこ こむぎこ	あぶら	680 27.6 1.8	
26 金	ごはん	牛乳	さばのこうみやき こんにゃくかいそうサラダ ふるさとじる	ぶたにく さば あぶらあげ みそ	牛乳 かいそう	にんじん こまつな あかパプリカ みずな	たまねぎ ごぼう ごんにゃく しいたけ	米 じゃがいも さとう	あぶら バター	592 26 1.7	
29 月	運動会振替休日										
30 火	むぎごはん	牛乳	チンジャオロースー てつこツツサラダ わかめスープ やきかぼちゃ	ぶたにく あさり	牛乳 ひじき わかめ	にんじん、ピーマン かぼちゃ あかパプリカ こまつな、チンゲンサイ	たまねぎ ただけのこ エリンギ キャベツ	コーン しいたけ ただけのこ	米 むぎ さんおんとう	あぶら	542 26.4 2.1

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

◆地場産物食材は太字、旬の食材は下線で示してあります。

学校給食摂取基準

熱量：650kcal 蛋白質：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g

今月の平均

熱量：597kcal 蛋白質：24.7g 脂質：17.5g 食塩相当量：2.1g

◎今月分の給食費の引き落としは10月31日(金)です。残高の確認をお願いいたします。

★：業者配送