

# 給食だより

# 10月号

曜日	月	火	水	木	金	
曜日	3	4	5	6	7	
	608 kcal   1.7 g	716 kcal   1.9 g	603 kcal   3.0 g	643 kcal   2.0 g	584 kcal   1.9 g	
献立	ブロッコリーのマヨネーズあえ とりにくのねぎしおやき ごはん <small>あつあげと だいこんのもの</small>	しょうゆフレンチ さんまのかばやき ごはん <small>にらとんじる</small>	れんこんのカレーいため ロングハンバーグ ミネストローネ せわれコッパン	防災こん立 ツナとマカロニのサラダ くるまふカツ ごはん <small>すいとん</small>	ラーメンサラダ しろみざかなのチリソースやき ごはん <small>さつまじる</small>	
赤	とりにく ハム ぶたにく なまあげ	さんま ぶたにく とうふ みそ	ぶたにく だいず ベーコン	ツナ あぶらあげ	たら ハム あぶらあげ とうふ みそ	
黄	こめ あぶら マヨネーズ	こめ あぶら さとう こま かたくりこ じゃがいも	コッパン さとう あぶら じゃがいも	こめ くるまふ さとう あぶら こむぎこ パンこ マカロニ	こめ さとう あぶら ゆでちゅうか さつまいも	
緑	ねぎ キャベツ にんじん きくらげ ブロッコリー コーン だいこん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ もやし にんじん コーン ごぼう だいこん にら ねぎ	れんこん たまねぎ にんじん グリーンピース さやいんげん トマト セロリー	こんにゃく りんご にんじん ねぎ キャベツ きゅうり だいこん しいたけ ほうれんそう	ねぎ もやし きゅうり ごぼう はくさい	
曜日	10	11	12	13	14	
	スポーツの日	683 kcal   2.3 g	617 kcal   2.3 g	617 kcal   2.1 g	706 kcal   2.2 g	
献立		めのあいごデー ゼリー <small>目のあいごデー こん立</small> レバーとポテトの ソルウェーふう けんちゃん うどんじる おおむぎめん	かぼちゃのあまみそいため きりざい ごはん <small>ちゃんこじる</small>	あぶらふのにも たまごやき ごはん <small>じゃがマーボー</small>	プリンタルト はるさめ スープ ビビンバ (そぼろ・ナムル)	
赤	とりにく ぶたレバー なまあげ	なっとう あぶらあげ みそ ぶたにく とりにく	たまご さつまあげ ぶたにく みそ	ぶたにく みそ		
黄	ゆでうどん かたくりこ じゃがいも さとう あぶら めのあいごデーゼリー	こめ こま あぶら さとう かたくりこ	こめ ふ さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	こめ あぶら さとう こま はるさめ プリンタルト		
緑	にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう ねぎ	のざわな たくあん だいこん ごぼう にんじん かぼちゃ さやいんげん はくさい しいたけ しゅんぎく ねぎ	にんじん きりほしだいこん にら きぬさや しいたけ たけのこ ねぎ	だいずもやし にんじん きくらげ ねぎ えのきたけ チンゲンサイ ほうれんそう		
曜日	17	18	19	20	21	
	512 kcal   1.6 g	606 kcal   1.8 g	623 kcal   2.9 g	671 kcal   1.9 g	655 kcal   1.9 g	
献立	なし いかとはくさいの ちゅうかに チャーハン	のりずあえ ぶたにくのてっつこに ごはん <small>とうふの みそじる</small>	コールスローサラダ ポークビーンズ コーンスープ こくとうしょくパン 1,2年生 1まい 3年生以上 2まい	かおりあえ さけフライ ごはん <small>ふのみそじる</small>	ダブルポテトサラダ とりのてりやき ごはん <small>たらじる</small>	
赤	ぶたにく いか	ぶたにく ひじき しらすほし ツナ のり とうふ みそ だいず	ぶたにく だいず ウィンナー とうにゅう	さけ とうふ みそ だいず	とりにく ハム たら とうふ みそ	
黄	こめ あぶら かたくりこ	こめ あぶら さとう こま	しょくパン あぶら さとう こめこ	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも ふ	こめ さとう さつまいも じゃがいも マヨネーズ	
緑	ねぎ たまねぎ グリンピース にんじん はくさい しいたけ チンゲンサイ なし	ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ	たまねぎ トマト キャベツ コーン きゅうり にんじん さやいんげん	もやし きゅうり にんじん しそ キャベツ えのきたけ ほうれんそう ねぎ	きゅうり コーン だいこん ねぎ	
曜日	24	25	26	27	28	
	601 kcal   1.6 g	679 kcal   2.1 g	716 kcal   2.3 g	598 kcal   2.5 g	670 kcal   2.2 g	
献立	ツナマヨサラダ じゃがいもとぶたにくの しおこうじいため ごはん <small>なめこの みそじる</small>	みかん やきぐりコロッケ しょうゆ ラーメンスープ ゆでちゅうか	りんごのムース あおだいずサラダ あきやさいカレー (むぎごはん)	あきやさいいため ピリからししゃも ひとり2本 ごはん <small>おでんじる</small>	たくあんあえ うおぬまチキンみそカツ ごはん <small>しらたまじる</small>	
赤	ぶたにく ツナ とうふ みそ	ぶたにく なんと	だいず ぶたにく	ししゃも ベーコン なまあげ ちくわ こんぶ	とりにく かつおぶし みそ あぶらあげ	
黄	こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ	ゆでちゅうか こむぎこ パンこ くり じゃがいも あぶら	こめ おおむぎ あぶら さとう さつまいも カレールウ りんごのムース	こめ さつまいも さといも あぶら さとう	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ こま しらたまもち	
緑	きぬさや きゅうり キャベツ にんじん コーン はくさい なめこ ほうれんそう	にんじん もやし メンマ ほうれんそう ねぎ みかん	ほうれんそう にんじん キャベツ コーン たまねぎ かぼちゃ ぶなしめ じ	こんにゃく にんじん ごぼう まいたけ さやいんげん だいこん	こんにゃく キャベツ たくあん きゅうり にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	
曜日	31				650 kcal   2.0 g	
献立	ハロウィンこん立 パンプキンサラダ ミートボールのあますいため ごはん <small>ハロウィン おすまし</small>	<div data-bbox="583 2427 1186 2626" data-label="Text"> <p>こんげつ きゅうしよくくひょう 今月の給食目標 好き嫌いしないで 食べよう!</p> </div> <div data-bbox="703 2656 1123 2834" data-label="Image"> </div>			<div data-bbox="1291 2418 1648 2567" data-label="Text"> <p>中学年のエネルギー (カロリー) 月平均 650kcal</p> </div> <div data-bbox="1417 2582 1627 2656" data-label="Text"> <p>食塩相当量 月平均 2.0g未満</p> </div>	<div data-bbox="1669 2404 2026 2507" data-label="Text"> <p>ふくさい おもに副菜</p> </div> <div data-bbox="1795 2448 1942 2507" data-label="Text"> <p>しゅさい おもに主菜</p> </div> <div data-bbox="1669 2522 2026 2597" data-label="Text"> <p>しゅじやく 主食</p> </div> <div data-bbox="1858 2522 2026 2597" data-label="Text"> <p>しるもの 汁物・煮物</p> </div>
赤	ぶたにく いんげんまめ とうふ かまぼこ				おもに体をつくる食べ物	
黄	こめ あぶら さとう かたくりこ マヨネーズ				おもに熱や力になる食べ物	
緑	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ピーマン かぼちゃ キャベツ きゅうり えのきたけ こまつな ねぎ				おもに体の調子を整える食べ物	

※都合により献立は変更になる場合があります 牛乳は、赤の食品です。