



| 日 | 曜日 | 牛乳 | こんだてめい | | おもなざいりょうとはたらき | | | | 栄養価 | | | |
|----|----|-----|--------------|--|--------------------------------|------------------------|--|--|--|------------------|----------------------------|-------|
| | | | しゅしょく | ふくしょく | 体をつくるもと | | 体のちょうしをととのえるもと | | エネルギーのもと | | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
| | | | | | たんぱく質 | むきしつ 無機質 | ビタミン | | たんすいかぶつ 炭水化物 | しつ 脂質 | | |
| 2 | 月 | ○ | ごはん | 豆腐ハンバーグおろしソース 豆乳入り豚汁 いんげんのごま和え カル鉄ヨーグルト | 豆腐 ぶた肉 とり肉 豆乳 みそ | 牛乳 ヨーグルト | にんじん いんげん | だいこん レモン汁 ねぎ ごぼう 玉ねぎ | 米 砂糖 さつまいも パン粉 | ごま 油 | 623 27.5 15.5 2.3 | |
| 3 | 火 | ○ | ナン | ハムチーズピカタ コンソメスープ カレーミート | 卵 ハム とり肉 ぶた肉 大豆 | 牛乳 粉チーズ チーズ | にんじん パセリ ピーマン | キャベツ 玉ねぎ コーン | ナン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 | 油 | 608 28.6 26.4 2.3 | |
| 4 | 水 | ○ | ごはん | さけの塩焼き さつまい れんこんサラダ | さけ ぶた肉 油揚げ みそ ツナ かつお節 | 牛乳 | にんじん こまつな | ごぼう ねぎ れんこん きゅうり 枝豆 | 米 さつまいも | | 616 28.9 19.8 1.5 | |
| 5 | 木 | ○ | ごはん | とり肉のレモン醤油焼き 小松菜とじゃが芋のみそ汁 ブロッコリーのかつお節和え | とり肉 油揚げ みそ かつお節 | 牛乳 | パセリ こまつな ブロッコリー | レモン汁 玉ねぎ えのきたけ キャベツ | 米 砂糖 じゃがいも | ごま油 | 570 25.5 16.7 2.4 | |
| 6 | 金 | ○ | ごはん | ぶた肉の韓国風炒め わかめとトックのスープ チョレギサラダ (ドレッシング) 野菜とくだものゼリー | ぶた肉 とり肉 ちくわ | 牛乳 わかめ のり | にんじん にら | 玉ねぎ しめじ ねぎ はくさい キャベツ きゅうり | 米 砂糖 トック ゼリー | ごま ごま油 ドレッシング | 570 22.4 11.4 2.5 | |
| 10 | 火 | ○ | きなこ 揚げパン | ポトフ グリーンサラダ (ドレッシング) ブルーベリーゼリー | きな粉 とり肉 ウインナー ハム | 牛乳 | にんじん パセリ ブロッコリー | キャベツ 玉ねぎ セロリ | パン 砂糖 じゃがいも ゼリー | 油 ドレッシング | 611 20.0 27.2 2.0 | |
| 11 | 水 | ○ | ごはん | とり肉の照り焼き とうふとわかめのみそ汁 キャベツの塩昆布あえ ソフール | とり肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節 | 牛乳 わかめ こんぶ ヨーグルト | にんじん | ねぎ キャベツ きゅうり | 米 砂糖 | ごま ごま油 | 659 30.2 20.4 2.3 | |
| 12 | 木 | ○ | ごはん | さくらますタルタルフライ (ソース) のっぺい汁 こまつななどのりの和えもの | さくらます とり肉 とうふ 油揚げ かつお節 | 牛乳 のり | にんじん こまつな パセリ | だいこん ねぎ しいたけ もやし きゅうり 玉ねぎ | 米 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 | 油 ごま マヨネーズ | 585 23.9 19.1 1.7 | |
| 13 | 金 | ○ | ごはん | さばのみそ煮 とり肉と根菜のけんちん汁 ほうれん草と キャベツのおかかあえ | さば みそ とり肉 とうふ かつお節 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | だいこん ごぼう ねぎ もやし キャベツ | 米 里芋 砂糖 | ごま ごま油 | 615 25.2 20.8 2.0 | |
| 16 | 月 | ○ | ごはん | ぶた肉のしょうが焼き風炒め とうふと玉ねぎのみそ汁 こまつなと卵の和えもの | ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ 卵 かつお節 | 牛乳 | チンゲン菜 にんじん こまつな | 玉ねぎ りんご ねぎ もやし きゅうり しょうが | 米 砂糖 | ごま油 ごま | 610 24.8 19.9 2.0 | |
| 17 | 火 | ○ | 中華麺 | いかのチリソースフライ みそラーメンスープ マヨおひたし | ぶた肉 なると みそ ハム かつお節 いか | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | ねぎ もやし キャベツ コーン 玉ねぎ | 中華麺 でん粉 小麦粉 砂糖 パン粉 | 油 ごま ドレッシング | 632 26.9 21.1 2.5 | |
| 18 | 水 | ○ | 麦ごはん | トマトオムレツ チキンカレー オレンジ | 卵 とり肉 | 牛乳 柿油 粉 | にんじん トマト | 玉ねぎ 枝豆 オレンジ | 米 麦 じゃがいも | 油 バター | 661 21.6 19.1 2.2 | |
| 19 | 木 | ○ | さつまいも ごはん | まつかぜ焼き 豚汁 もやしの和えもの | とり肉 みそ ぶた肉 とうふ みそ | 牛乳 のり | にんじん こまつな ほうれん草 | だいこん ねぎ ごぼう もやし コーン きゅうり しいたけ 玉ねぎ | 米 さつまいも 砂糖 パン粉 | 油 ごま | 586 26.1 13.8 2.1 | |
| 20 | 金 | ○ | ごはん | とり肉のバンバンジー焼き ワンタンスープ チンジャオロース | とり肉 ぶた肉 | 牛乳 | にんじん にら ピーマン | 玉ねぎ もやし たけのこ | 米 砂糖 ワンタン でん粉 | ごま 油 ごま油 | 651 32.8 20.1 2.2 | |
| 23 | 月 | ○ | ごはん | とり肉のおろしソース焼き 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 こんにゃくのおかか煮 | とり肉 とうふ 油揚げ みそ ちくわ かつお節 | 牛乳 | にんじん 絹さや | だいこん レモン汁 玉ねぎ ごぼう | 米 砂糖 じゃがいも | ごま油 | 621 27.9 18.1 2.4 | |
| 24 | 火 | ○ | 食パン | チキンナゲット クリームシチュー イタリアンサラダ (ドレッシング) | とり肉 ベーコン ツナ おから | 牛乳 柿油 粉チーズ | にんじん パセリ | 玉ねぎ マツタケ しめじ キャベツ きゅうり コーン | パン パン粉 じゃがいも でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 | 油 ドレッシング | 690 29.3 26.4 2.7 | |
| 25 | 水 | ○ | ごはん | ハンバーグデミグラスソース やさしいっぱいスープ ツナサラダ (ドレッシング) | とり肉 ぶた肉 ウインナー ツナ | 牛乳 | にんじん パセリ | しめじ 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり | 米 砂糖 じゃがいも でん粉 | 油 ドレッシング | 650 24.5 23.2 2.2 | |
| 26 | 木 | ○ | ごはん | タンドリーポーク ABCスープ ポテトサラダ ばくがゼリー | ぶた肉 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん パセリ | キャベツ 玉ねぎ マツタケ 枝豆 | 米 マカロニ じゃがいも ゼリー | マヨネーズ ドレッシング | 652 24.2 17.8 1.9 | |
| 27 | 金 | ○ | ごはん | 酢豚 中華風玉子スープ 中華サラダ セノビーゼリー | ぶた肉 卵 とり肉 とうふ | 牛乳 | にんじん ピーマン | 玉ねぎ しいたけ たけのこ きくらげ ねぎ もやし きゅうり | 米 でん粉 砂糖 マロニー ゼリー | 油 ごま油 ごま | 660 23.6 15.2 2.1 | |
| 30 | 月 | ○ | ごはん | とり肉のから揚げ すまし汁 和風サラダ | とり肉 とうふ | 牛乳 のり | こまつな にんじん ほうれん草 | しいたけ ねぎ えのきたけ | 米 でん粉 米粉 砂糖 | 油 | 662 28.9 23.2 2.2 | |
| 31 | 火 | ジョア | ソフト麺 | スペイン風かぼちゃオムレツ ミートソース ブロッコリーのアーモンド和え かぼちゃプリン | ぶた肉 とり肉 大豆 ハム 卵 | 粉チーズ ジョア | にんじん ピーマン トマト かぼちゃ ブロッコリー こまつな | 玉ねぎ マツタケ セロリ 枝豆 | ソフト麺 小麦粉 砂糖 プリン ブロッコリー でん粉 | 油 アーモンド | 649 24.9 17.3 2.1 | |

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

10月10日は
目の愛護デー



今月の地元産は

【さつまいも】伊藤耕祐 (川上)
【ぶた肉】2日 19日 27日
飯田裕一 (大栄十余三)

| 学校給食摂取基準 (基準) | | 月平均 |
|---------------|---------------------|------|
| 熱量: | 650kcal | 628 |
| たんぱく質: | 26.8g(範囲21.1~32.5g) | 26.1 |
| 脂質: | 18.1g(範囲14.4~21.7g) | 19.6 |
| 食塩相当量: | 2.0g以下 | 2.2 |

●●○お知らせ●●○
10月分の給食費は、11月30日が納付日(振替日)です。
お早めに口座へのご入金をお願いします。