



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		
			しゅしよく	ふくしよく	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		I補正 (kcal)	
					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	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	火	○	うどん	五目うどんのつゆ こまつなのいそかあえ 大学芋	とり肉 油揚げ なるとかつお節	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ しいたけ もやし	うどん 砂糖 さつまいも	ごま油	607 22.0 14.5 2.5	
2	水	○	ごはん	さばのしょうが煮 さつま汁 れんこんサラダ	さば 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 きゅうり 枝豆 れんこん しょうが	米 砂糖 さつまいも	ドレッシング	663 25.9 23.1 2.4	
3	木	ジョア	麦ごはん	メンチカツ ポークカレー オレンジ	とり肉 ぶた肉	ジョア そば粉	にんじん	玉ねぎ オレンジ	米 麦パン粉 じゃがいも でん粉 砂糖	油	647 22.2 14.1 1.7	
4	金	○	ごはん	ぶた肉のおろしソース焼き とうふと玉ねぎのみそ汁 かき	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	だいこん レモン汁 玉ねぎ ねぎ かき	米 砂糖 でん粉		617 25.4 20.1 1.8	
7	月	○	ごはん	とり肉のバンバンジー焼き キムチなべスープ 中華あえ	とり肉 がんもどき ぶた肉 とうふ みそ 卵	牛乳	にんじん にら	もやし はくさい キムチ きゅうり きくらげ	米 砂糖 マロニー	油 ごま ごま油	622 28.5 20.3 2.6	
8	火	○	丸パン (よごわり)	ハンバーグデミグラスソース コーンとかぼちゃのスープ ツナサラダ (ドレッシング)	とり肉 ぶた肉 ツナ	牛乳 そば粉	にんじん かぼちゃ パセリ ブロッコリー	しめじ 玉ねぎ コーン キャベツ	パン 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	685 28.6 25.9 2.8	
9	水	○	ごはん	まつかぜやき かきたま汁 肉じゃが	とり肉 みそ とうふ ぶた肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ 枝豆 ねぎ しいたけ	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 パン粉	油 ごま	610 31.2 17.9 2.0	
10	木	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き風炒め とり肉と根菜のけんちん汁 キャベツのおかかあえ ブルーベリーゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ 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 だいこん ごぼう キャベツ もやし ねぎ	米 砂糖 さといも ゼリー	ごま油 ごま	636 24.7 18.3 2.0	
11	金	○	ごはん	いかごまフライ (リ-ス) とり肉だんごと白菜のスープ チンジャオロースー アゼロラゼリー	いか とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	はくさい もやし たけのこ ねぎ 玉ねぎ	米 春雨 でん粉 ゼリー パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	635 27.0 16.5 2.3	
15	火	○	ちゅうかめん	にらまんじゅう みそラーメンスープ バンバンジーサラダ	ぶた肉 大豆 なると みそ とり肉	牛乳	にんじん にら	ねぎ もやし コーン きゅうり キャベツ	中華麺 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	638 31.2 18.4 2.6	
16	水	○	ごはん	肉じゃがコロッケ (リ-ス) かぶのみそ汁 ひじきのサラダ	ぶた肉 とうふ みそ 牛肉 ツナ	牛乳 ひじき	かぶ菜 にんじん	玉ねぎ かぶ コーン キャベツ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ドレッシング	635 22.1 18.9 2.2	
17	木	○	ごはん	あつやきたまご どさんこ汁 ぶた肉と野菜のオムレツ炒め	卵 ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん チンゲン菜 いんげん	玉ねぎ コーン エリンギ えのきたけ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	バター 油 ごま油 大豆油	618 27.7 19.0 2.6	
18	金	○	さつまいも ごはん (ごましお)	あかうおの照り焼き とん汁 もやしのあえもの ばくがゼリー	赤魚 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん ねぎ もやし コーン きゅうり ごぼう	米 さつまいも 砂糖 ゼリー	油 ごま	560 25.1 13.1 2.4	
21	月	○	ごはん	ぶた肉のかんこく風炒め わかめとトックのスープ 中華サラダ ぶどうゼリー	ぶた肉 とり肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ しめじ はくさい もやし きゅうり きくらげ ねぎ	米 砂糖 トック マロニー ゼリー	ごま ごま油	607 22.5 11.6 2.2	
22	火	○	アーモンド トースト	肉だんごてりやきソース クリームシチュー イタリアンサラダ (ドレッシング)	ベーコン とり肉 ツナ	牛乳 そば粉	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	マーガリン アーモンド 油 ドレッシング	678 25.8 30.9 2.5	
23	水	○	ごはん	タンドリーチキン ABCスープ アロヨリ-とかリカ-のサラダ (マヨネーズ)	とり肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー	米 マカロニ	マヨネーズ	604 25.0 19.5 1.6	
24	木	○	ごはん	ほきのこうみ揚げ むらくも汁 三色ごま和え ソファール元気ヨーグルト	とり肉 とうふ 卵 ほき	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	ねぎ 玉ねぎ しいたけ もやし	米 でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油	611 25.0 14.8 2.3	
25	金	○	ごはん	オムレツ ハヤシルー グリーンサラダ (ドレッシング) ミルクメークコーヒー	卵 ぶた肉	牛乳 そば粉	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	生クリーム 油 ドレッシング	677 24.5 23.0 1.8	
28	月	○	ごはん	ぎょうざ はっほうさい ツナとわかめのサラダ (ドレッシング)	とり肉 ぶた肉 いか えび ツナ	牛乳 わかめ	にんじん にら	はくさい 玉ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ もやし	米 でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油 ドレッシング	608 25.9 14.7 1.9	
29	火	○	ソフト麺	とり肉のマーマレード焼き ミートソース ブロッコリーのアーモンドあえ	ぶた肉 とり肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー こまつな	玉ねぎ マッシュルーム セロリ 枝豆	ソフト麺 小麦粉 マーマレード 砂糖	油 アーモンド	689 31.2 24.4 2.3	
30	水	○	ごはん	とり肉のから揚げ すまし汁 きゅうりの風味漬け	とり肉 とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しいたけ ねぎ きゅうり	米 でん粉 米粉 砂糖	油 ごま油	634 27.4 20.9 2.1	
31	木	○	キャロット ピラフ	スペイン風かぼちゃオムレツ コンソメスープ カラフルサラダ ハロウィンデザート	ベーコン とり肉 卵	牛乳	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー パセリ かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ コーン	米 マカロニ じゃがいも プリン でん粉 砂糖	油 ドレッシング	638 19.0 20.5 2.5	

★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

【じゃがいも】10/3 金森史明 (新田)
【さつまいも】伊藤耕祐 (川上)
【ぶた肉】10/10 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	636
たんぱく質:	26.8g(範囲21.1~32.5g)	25.9
脂質:	18.1g(範囲14.4~21.7g)	19.4
食塩相当量:	2.0g以下	2.2

●●●お知らせ●●●
9月分の給食費は、10月31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。