



★10月の給食目標★ **好き嫌いをなく食べよう。**

ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのちやにくになる	からだのちようしをととのえる	からだのねつやちからになる	
3 火	たまごとそぼろのまぜごはん ねぎドレじゃこサラダ くだもの(なし) 牛乳	たまご だいず とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが ながねぎ キャベツ もやし こまつな グリーンピース なし	こめ あぶら さとう ごまあぶら	572 23.4
4 水	中華風おこわ 春巻き 白菜スープ 牛乳	やきぶた だいず えび ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ほししいたけ はくさい たけのこ しょうが もやし にんにく こまつな えのき	もちごめ こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ はるまきのかわ	582 21.4
5 木	インディアンドック ノンオイルサラダ さつまいものシチュー 牛乳	ぶたにく だいず クリーム とりにく ピザチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし だいこん しめじ コーン ブロッコリー	コッパン こむぎこ あぶら パター さつまいも	654 25.3
6 金	ごはん さばの韓国風焼き 切干大根の含め煮 もやしのみそ汁 牛乳	さば みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ ほししいたけ きりほしだいこん もやし こまつな にんじん	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	602 27.6
10 火	★連合運動会応援メニュー★ ごはん メンチカツ ゆで野菜サラダ たまねぎのみそ汁 牛乳	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン もやし こまつな	こめ さとう パンこ あぶら こむぎこ	674 25.5
11 水	カレーライス グリーンサラダ くだもの(りんご) 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし こまつな りんご	こめ さとう じゃがいも あぶら パター こむぎこ	626 19.1
12 木	麦ごはん 鶏肉とさと芋の煮物 かぶのみそ汁 牛乳	とりにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ さやいんげん かぶ かぶのは ほししいたけ	こめ おしむぎ さといも さとう こんにやく あぶら じゃがいも	581 23.5
13 金	スパゲッティナポリタン コーンと野菜のサラダ サイダーポンチ 牛乳	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー みかんかん パインかん ももかん りんごかん	スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル	568 20.3
16 月	豚丼 青菜のいそ和え じゃがいものみそ汁 牛乳	ぶたにく わかめ みそ きざみのり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが こまつな ほししいたけ にんじん もやし キャベツ だいこん	こめ さとう でんぶん しらたき じゃがいも あぶら	575 24.8
17 火	ビスキュイパン フレンチサラダ ミネストローネ 牛乳	たまご ベーコン とりにく だいず ひよこまめ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん にんにく トマトかん	まるパン さとう バター こむぎこ あぶら マカロニ アーモンドパウダー じゃがいも	664 23.6

ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのちやにくになる	からだのちようしをととのえる	からだのねつやちからになる	
18 水	★かみかみメニュー★ かみかみごはん 焼きししゃも ごま和え 田舎汁 牛乳	いりだいず ししゃも あぶらあげ みそ こんぶ なまあげ ぎゅうにゅう	にんじん もやし こまつな だいこん ながねぎ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	595 30.1
19 木	★開校記念日お祝いメニュー★ ちらし寿司 五色和え すまし汁 紅白パンナコッタ 牛乳	あぶらあげ えび わかめ クリーム こなかんてん ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ もやし さやいんげん こまつな キャベツ だいこん コーン イチゴジャム	こめ さとう グラニューとう あられふ	598 20.7
20 金	麦ごはん 四川豆腐 えのきとわかめのスープ 牛乳	なまあげ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ なら ほししいたけ ながねぎ たまねぎ はくさいキムチ にんにく しょうが えのき	こめ おしむぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	590 23.8
23 月	あんかけ焼きそば 野菜チップス くだもの(柿) 牛乳	ぶたにく いか えび ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ もやし かき ほししいたけ こまつな れんこん かぼちゃ	むしちゅうかめん あぶら でんぶん じゃがいも ごまあぶら	570 23.1
24 火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き チーズカレーポテト 生揚げと大根のみそ汁 牛乳	さけ みそ なまあげ こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ だいこん	こめ あぶら さとう パター じゃがいも	595 30.5
26 木	ごはん 五目たまご焼き くきわかめのきんぴら キャベツのみそ汁 牛乳	たまご とりにく ぶたにく ひじき みそ くきわかめ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ほししいたけ ごぼう キャベツ こまつな	こめ さとう あぶら ごま こんにやく ごまあぶら	588 26.2
27 金	★十三夜メニュー★ 栗ごはん じゃこの煮浸し お月見団子のきのこ汁 牛乳	あぶらあげ ちりめんじゃこ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな えのき にんじん だいこん はくさい しいたけ まいたけ しめじ	こめ くり もちごめ さとう しらたまご	570 22.8
30 月	麦ごはん 豆腐の五目煮 小松菜のみそ汁 牛乳	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ こまつな グリーンピース	こめ あぶら おしむぎ でんぶん	571 25.7
31 火	★ハロウィンメニュー★ コーンピラフ 大豆入り野菜スープ パンプキンパイ 牛乳	とりにく クリーム たまご だいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース しめじ もやし はくさい こまつな かぼちゃ	こめ あぶら バター パイシート グラニューとう	656 20.1

献立は、食材購入の都合により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

