

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初キ-	たんぱく しつ	ししつ	しよくえん もろとう りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
2 (月)	○	藤おろし ^{ふじ} 汁	ぎゅうにゅう / ぶたにく	にんじん しょうが だいこん たまねぎ にんにく	こめ むぎ しらたき	604	27.7	19.9	2.35
		からしあえ		ごまつな にんじん もやし	サラダあぶら				
		じゃがいもとねぎのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	ながねぎ	きびさとう				
		大豆 ^{だいず} 小魚	だいず にほし		じゃがいも				
3 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		こめ むぎ	588	27.0	17.7	1.96
		いかと野菜のオイスターソース炒め	いか ぶたにく	にんじん ビーマン あかビーマン キャベツ しょうが たまねぎ にんにく もやし きくらげ	じゃがいも サラダあぶら				
		うずら ^{うずら} 卵入り ^{たまご} 春雨 ^{春雨} スープ	うずらたまご	にら しょうが たまねぎ えのきだけ	はるさめ				
		メープル ^{メープル} カシューナッツ	きなこ		メープルシロップ カシューナッツ				
4 (水)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう / わかめ		こめ むぎ	600	24.4	19.2	2.54
		にぎすのフライ	にぎす		こむぎこ パンこ				
		ごまあえ		にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	だいずあぶら				
		豚汁 ^{とん汁}	とうふ みそ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	さとう こま				
5 (木)	○	アーモンドトースト	ぎゅうにゅう /		しよくパン さとう	612	23.0	25.8	2.86
		貝 ^{かい} だくさん ^貝 コンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーンかん えだまめ パセリ	アーモンド マーガリン				
		ひじきのサラダ	ひじき	ごまつな にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも サラダあぶら				
		ぶどう		きよほう	さとう サラダあぶら				
6 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		こめ むぎ	618	27.9	18.0	2.53
		鱈 ^{たら} のみそ煮	みそ さば	しょうが ながねぎ	きびさとう				
		肉 ^{にく} じゃが	ぶたにく	にんじん さやえんどう たまねぎ	しらたき じゃがいも				
		すまし汁 ^{すまし汁}	とうふ	にんじん ほうれんそう ながねぎ はくさい	きびさとう サラダあぶら				
10 (火)	○	高菜 ^{たかな} とトマトのスパゲティ	ぎゅうにゅう / ぶたにく	たかな トマトかん たまねぎ にんにく	スパゲティ さとう オリーブ	602	21.9	24.3	2.12
		れんこん ^{れんこん} サラダ		ごまつな にんじん キャベツ きゅうり れんこん	オイル サラダあぶら				
		ブルーベリーパイ		ブルーベリー ブルーベリージャム	きびさとう こまあぶら				
		大豆 ^{だいず} 小魚	だいず にほし		サラダあぶら				
11 (水)	○	麻婆豆腐 ^{まぼ豆腐} 丼	ぎゅうにゅう / だいず	にら しょうが たけのこ にんにく ながねぎ	こめ むぎ でんぶん きびさとう	638	22.8	17.3	1.86
		パンサンスウ	みそ とうふ ぶたにく	ほししいたけ	ごまあぶら サラダあぶら				
		フルーツポンチ		にんじん きゅうり もやし きくらげ	はるさめ さとう こまあぶら				
		アーモンド ^{アーモンド} 小魚	にほし	みかんかん バインかん おうとうかん	サラダあぶら				
12 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		こめ むぎ	622	24.0	19.8	2.08
		芋 ^{いも} 持ちししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぶん だいずあぶら				
		さつまいも ^{さつまいも} と大豆 ^{だいず} の五目煮	だいず こんぶ	にんじん さやいんげん	さつまいも こんにゃく				
		かぶと油揚げのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	かぶ	きびさとう				
13 (金)	○	テーブルロール	ぎゅうにゅう /		テーブルロール	586	29.6	17.2	2.88
		鶏肉 ^{とり} のマーマレード焼き	とりにく	オレンジマーマレード					
		もやしと小松菜のガーリック炒め		ごまつな にんじん コーンかん にんにく もやし	サラダあぶら				
		レンズ豆とベーコンのスープ	レンズまめ ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ	じゃがいも				
16 (月)	○	ソース焼きそば	ぎゅうにゅう / あおのり	にんじん ビーマン キャベツ しょうが たまねぎ	ちゅうかめん サラダあぶら	614	25.9	22.0	2.98
		うずら ^{うずら} とチンゲン菜 ^{チンゲン菜} の中巻スープ	ぶたにく	もやし ほししいたけ	ごまあぶら				
		豆腐 ^{とうふ} ドーナツ	うずらたまご	チンゲンサイ ながねぎ はくさい えのきだけ	しらたまご ミックスこ				
		大豆 ^{だいず} 小魚	やきとうふ		きびさとう だいずあぶら				
17 (火)	○	ツナとコーンのピラフ	ぎゅうにゅう / ツナ	たまねぎ コーンかん にんにく パセリ	こめ むぎ サラダあぶら	606	26.0	18.4	2.24
		ポークビーンズ	いんげんまめ レンズまめ	トマトかん にんじん たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう				
		キャベツとしめじのサラダ	ぶたにく	グリーンピース	オリーブオイル				
		アーモンド ^{アーモンド} 小魚	にほし	キャベツ きゅうり しめじ	さとう サラダあぶら				

6年1組の給食委員
が考えた献立です。



10月18日からは粒すけの新米を提供予定です。
新米のおいしさをよく味わっていただきましょう。



- 【ご飯のよいところ】
- ①自然によくかむ習慣がつく
 - ②ゆっくり消化され、腹持ちがよい
 - ③じつは太りにくい
 - ④どんな料理にもよく合う



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I補キ-	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん もろとう りょう	
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる					Kcal
18 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/			こめ むぎ	593	25.1	14.3	2.77
		いかのかりん揚げ	いか	しょうが	じゃがいも でんぷん さとう					
		海藻サラダ	かいそうミックスわかめ・くわかめ・こんぶ・あかどきかのり・しろみりん・しろとさかのり	にんじん キャベツ きゅうり	きびさとう サラダあぶら					
		ワンタンスープ		チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし	ワンタンのかわ					
		大豆小魚	だいず にぼし							
19 (木)	○	ポークストロガノフ	ぎゅうにゅう/ ぶたにく	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ こむぎこ なまク	641	22.0	21.2	1.86	
		マセドアンサラダ	チーズ	しめじ	クリーム パター サラダあぶら					
				にんじん きゅうり たまねぎ コーンかん	じゃがいも さとう					
				かき	サラダあぶら					
		大豆小魚	だいず にぼし							
20 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/			こめ むぎ	621	29.1	23.5	1.76
		いなだの塩焼	いなだ	にんにく						
		磯香あえ	のり	こまつな にんじん キャベツ						
		いも煮	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ながねぎ	さといも こんにゃく					
		いり大豆	だいず							
23 (月)	○	フィッシュバーガー (丸パン)	ぎゅうにゅう/			まるパン	650	28.9	28.5	2.81
		(太刀魚のフライ)	だちうお		こむぎこ パンこ きびさとう					
		(コールスローサラダ)		にんじん キャベツ	だいずあぶら					
		ポトフ	ぶたにく	にんじん かぶ セロリー たまねぎ	さとう サラダあぶら					
		大豆小魚	だいず にぼし							
24 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/			こめ むぎ	606	24.0	16.7	2.09
		のりの佃煮	のり		きびさとう					
		秋野菜と鶏肉の煮物	だいず とりにく	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん しめじ	さつまいも こんにゃく					
		かきたま汁	とうふ たまご	ほうれんそう ながねぎ はくさい	きびさとう サラダあぶら					
		ぶどう		きよほう	でんぷん					
25 (水)	○	ビーンズカレーライス	ぎゅうにゅう/ ひよこまめ	にんじん しょうが たまねぎ にんにく	こめ むぎ こむぎこ じゃが	715	22.4	21.1	2.05	
		ごぼうサラダ	レンズまめ ぶたにく チーズ	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう	いも パター サラダあぶら					
		フルーツポンチ		みかんかん パインかん おうとうかん	さとう きびさとう こま					
		小魚	にぼし		こまあぶら サラダあぶら					
		大豆小魚	だいず							
26 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/			こめ むぎ	598	29.0	18.8	2.06
		銀さわらの幽庵焼	さわら	ゆずかじゅう	でんぷん					
		切り干し大根の旨煮	あぶらあげ とりにく	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん	きびさとう サラダあぶら					
		小松菜と豆腐のみそ汁	とうふ みそ	こまつな にんじん たまねぎ						
		黒糖大豆	だいず		でんぷん くらざとう					
27 (金)	○	みそ煮込みうどん	ぎゅうにゅう/ あぶらあげ	こまつな ながねぎ はくさい ほししいたけ	うどん	638	29.0	28.0	2.25	
		大豆と大根の甘辛煮	みそ ぶたにく		きびさとう サラダあぶら					
		さつまいものごま団子	あおだいず とりにく	にんじん ごぼう しょうが だいこん	じょうしんこ しらだまこ					
		小魚	うすらたまご		さつまいも きびさとう こま					
		大豆小魚	だいず		だいずあぶら					
30 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/			こめ むぎ	614	27.1	19.7	2.34
		メルルーサの甘酢あんかけ	メルルーサ	しょうが	でんぷん でんぷん					
		じゃがいものみそドレッシングサラダ	みそ	にんじん きゅうり コーンかん にんにく	きびさとう だいずあぶら					
		中華卵スープ	とうふ たまご	チンゲンサイ にんじん だけのこ ながねぎ きくらげ	じゃがいも きびさとう					
		いりアーモンド			こまあぶら サラダあぶら					
		大豆小魚	だいず にぼし		でんぷん					
31 (火)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう/			コッペパン	622	23.5	23.5	2.48
		かぼちゃのクリームシチュー	いんげんまめ とりにく	にんじん かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ じゃがいも なまク					
		わかめサラダ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり コーンかん	クリーム パター サラダあぶら					
		ぶどうゼリー	わかめ		サラダあぶら					
		大豆小魚	アガー	ぶどうジュース	さとう					
		大豆小魚	だいず にぼし							

5年3組の給食委員
が考えた献立です。



※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、

脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I補キ-の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

※5日,13日,23日,31日のパンは卵不使用です。(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン)

※10日のパイシートは原料の一部として小麦・乳・卵・大豆を使用しています。

※16日の中華めんは卵不使用です。(原材料:小麦粉)

※16日のミックス粉は原料の一部として小麦・大豆・乳を使用しています。

平均栄養量	618	25.7	20.7	2.33
-------	-----	------	------	------

