



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	しょくえん そうとう 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					Kcal
1 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /			こめ むぎ	604	22.7	19.3	2.49
		じゃがいものコロッケ	いんげんまめ ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ パンこ じゃがいも マッシュポテト だいずあぶら サラダあぶら					
		にんじんとごぼうのサラダ		にんじん キャベツ きゅうり ごぼう	きびさとう オリーブあぶら サラダあぶら					
		うすら卵とかぶのスープ	どりにく うすらたまご	かぶ(は) かぶ はくさい						
		だいず <small>大豆</small> 小魚	だいず にぼし							
2 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /			こめ むぎ	590	26.9	18.2	2.49
		鯖のみそ煮	みそ さば	しょうが ながねぎ	きびさとう					
		ごまあえ		にんじん ほうれんそう もやし	さとう ごま					
		すまし汁	とうふ	にんじん ながねぎ はくさい えのきだけ						
		ぶどう		ぶどう						
3 (木)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう / わかめ			こめ むぎ	590	23.6	18.6	2.68
		にぎすのフライ	にぎす		こむぎこ パンこ だいずあぶら					
		キャベツのレモンあえ		こまつな にんじん キャベツ きゅうり れもんかじゅう	さとう サラダあぶら					
		豚汁	とうふ みそ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	じゃがいも こんにゃく サラダあぶら					
		いりアーモンド			アーモンド					
4 (金)	○	ミルクパン	ぎゅうにゅう /			ミルクパン	632	25.8	21.6	2.32
		さつまいもの豆乳シチュー	いんげんまめ とうにゅう とりにく	こまつな にんじん たまねぎ しめじ	こめこ さつまいも サラダあぶら					
		わかめとコーンのサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり コーンかん	サラダあぶら					
		みかん		みかん						
		だいず <small>大豆</small> 小魚	だいず にぼし							
7 (月)	○	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう / ぶたにく	にら にんじん ながねぎ キムチ(はくさい・だいこん・ とうがらし・にんにく・にんじん・ながねぎ・しょうが)	こめ むぎ ごまあぶら	637	21.7	19.3	2.57	
		トックとうすら鯖のスープ	とりにく うすらたまご	チンゲンサイ たまねぎ もやし	トック(こめこ) ごまあぶら					
		だいず <small>大豆</small> いも			さつまいも さとう みずあめ こめ だいずあぶら					
		だいず <small>大豆</small> 小魚	だいず にぼし							
8 (火)	○	セルフパインミー	ぎゅうにゅう / ぶたにく	にんじん ピーマン あかピーマン キャベツ きゅうり しょうが だいこん たまねぎ	コッパン さとう サラダあぶら	584	25.6	21.0	2.64	
		鶏肉のフォー	とりにく	チンゲンサイ しょうが ながねぎ もやし ほししいだけ	フォー(こめこ・でんぷん)					
		ヨーグルト	ヨーグルト							
		カシューナッツ			カシューナッツ					
9 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /			こめ むぎ	629	25.3	22.4	2.49
		のりの佃煮	のり		きびさとう					
		秋刀魚の甘辛煮	さんま	しょうが ながねぎ オレンジピューレ	さとう					
		からしあえ		こまつな にんじん キャベツ もやし	きびさとう					
		じゃがいもとわかめのみそ汁	とうふ みそ わかめ	にんじん たまねぎ	じゃがいも					
10 (木)	○	高菜とツナのトマトスパゲティ	ぎゅうにゅう / ツナ	たかな トマトかん たまねぎ にんにく	スパゲティ さとう オリーブオイル	611	24.8	25.4	2.51	
		れんこんサラダ		こまつな にんじん キャベツ きゅうり れんこん	きびさとう ごま ごまあぶら 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	グラニュー糖 パイシート					
		だいず <small>大豆</small> 小魚	だいず にぼし							
11 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /			こめ むぎ	615	22.3	18.8	1.87
		子持ちししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぷん だいずあぶら					
		さつまいもと大豆の甘辛煮	だいず	にんじん	さつまいも きびさとう ごま					
		かぶと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ	かぶ(は) かぶ ながねぎ はくさい						
		みかん		みかん						
15 (火)	○	栗ごはん	ぎゅうにゅう /			こめ くり ごま	586	30.6	15.3	2.31
		鮭のちゃんちゃん焼き	みそ さけ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし えのきだけ	さとう サラダあぶら					
		いも煮	とうふ ぶたにく	こまつな ごぼう ながねぎ	こんにゃく さといも さとう					
		きなこ大豆	だいず きなこ		さとう					
16 (水)	○	麻婆豆腐丼	ぎゅうにゅう / だいず みそ とうふ ぶたにく	にら しょうが たけのこ にんにく ながねぎ ほししいだけ	こめ むぎ でんぷん きびさと う ごまあぶら サラダあぶら	639	22.8	17.3	1.86	
		パンサンスウ		にんじん きゅうり もやし きくらげ	はるさめ さとう ごまあぶら 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					
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド					
17 (木)	○	パエリア	ぎゅうにゅう / いか えび とりにく	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく	こめ むぎ サラダあぶら	588	27.0	15.1	2.50	
		ひじきのサラダ	ひじき	にんじん キャベツ きゅうり	きびさとう ごま サラダあぶら					
		レンズ豆のポターシュ	レンズまめ いんげんまめ とうにゅう みそ ベーコン ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ	こめこ じゃがいも サラダあぶら					
		りんご		りんご						
		だいず <small>大豆</small> 小魚	だいず にぼし							



「パインミー」はベトナムのサンドイッチ。肉や野菜をパンにはさんでいただきます。




目の愛護デー




おはなし給食
「フルーツポンチ はい できあがり」をしようかいするよ。



Main table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values (Kcal, protein, carbs, fat).

「チョップドサラダ」は、小さくきざんだ野菜のカラフルなサラダです。

運動会おうえんメニュー！ カレーライスにとんかつをのせていただきますよ！！



Summary table for average nutrition: 平均栄養量 (Average Nutrition) with values for Kcal, protein, carbs, fat.

食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

Yellow group: 黄のグループ (Yellow Group) - 炭水化物・脂質 (Carbohydrates・Lipids). Includes images of rice, bread, and a running child. Text: パワーアップ! (Power Up!)

Red group: 赤のグループ (Red Group) - たんぱく質・無機質 (カルシウム) (Protein・Minerals (Calcium)). Includes images of meat, fish, and a strong man. Text: 丈夫な体! (Sturdy Body!)

Green group: 緑のグループ (Green Group) - ビタミン(A・C) (Vitamins (A・C)). Includes images of vegetables and a smiling child. Text: 元気でニコニコ! (Healthy and Smiling!)

食べものは体の中のおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。3つのグループからバランスよく食べて元気にすごしましょう。

- ※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補給の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。
※4日のミルクパンは卵を使用しています。(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン・卵・ミックス粉)
※8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に小麦・乳成分・卵・大豆を使用しています。
※24日のミックス粉は原料に小麦・大豆・乳を含みます。
※30日の中華めんは卵不使用です。(原材料:小麦粉)
※30日の杏仁豆腐は原料に乳製品を使用しています。

※無機質は「ミネラル」ともい、カルシウムのほかに鉄やナトリウム(食塩)、マグネシウムなどいくつか種類があり、はたらきも異なります。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。(出典:食育フォーラム2024年10月号)