



ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い		え い よ う か		お も な ざ い り よ う			
		牛 乳	しゅしよく	おかず など	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩 相当量 (g)	あか	みどり	きいろ
1	金		そばろごはん	ぶりだいこん あおだいずのしらあえふう	594 27.8	19.6 1.9	ぎゅうにゅう だいず とりにく ひじき こうやどうふ ぶり	にんじん しょうが ねぎ ほうれんそう しいたけ だいこん	こめ あぶら さとう ごま
4	月		ココアあげパン	きりぼしだいこんのようふうスープ マカロニサラダ	613 19.8	25.1 2.7	ぎゅうにゅう ベーコン あさり ハム	にんにく だいこん たまねぎ きゅうり にんじん コーン エリンギ	パン マカロニ あぶら 卵不使用マヨネーズ さとう オリーブオイル
5	火		ごはん	マーボーどうふ ゆかりごはん りんご	609 24.0	14.8 2.1	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく ぶたレバー みそ	にんにく しいたけ しょうが キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ りんご	こめ ラーゆ ごまあぶら でんぶん レンズまめ さとう
6	水		しょうゆらーめん (ちゅうかめん)	(しょうゆらーめんスープ) やさいのツナあえ こめこのかぼちゃむしパン	627 24.4	20.3 3.3	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうにゅう	しょうが コーン ねぎ にんにく キャベツ にんじん こまつな たまねぎ かぼちゃ	ちゅうかめん こめこ あぶら さとう ごま
7	木		ぶたどん (ごはん)	(ぶたどんのぐ) れんこんサラダ 四街道のなし(しんこう)	669 26.6	21.9 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム みそ	たまねぎ にんじん しいたけ なし ねぎ きゅうり	こめ さとう 卵不使用マヨネーズ ごま
8	金		こんさいピラフ	じゃがいもとだいずのあめがらめ ナタデココポンチ	596 18.0	16.8 1.6	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ だいず	たまねぎ パナナ にんじん みかん もも ごぼう パセリ パイン れんこん ナタデココ	こめ さとう バター ごま じゃがいも あぶら
11	月		スパゲティ ミートソース	(ミートソース) こまつなとベーコンのサラダ ぶどうヨーグルト	611 29.1	19.7 1.8	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず ぶたレバー ヨーグルト こなチーズ	にんにく こまつな たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう	スパゲティ あぶら さとう ごま
12	火		ごはん	(てづくりひじきふりかけ) しおにくじゃが さばのごまだれやき	670 23.7	22.5 2.3	ショア さば ひじき かつおぶし ぶたにく	きくらげ きぬさや にんじん たまねぎ しらたき	こめ さとう あぶら じゃがいも
13	水		ちゅうかどん (ごはん)	(ちゅうかどんのぐ) さつまいものかりんとふう オレンジ	635 25.3	17.2 1.7	ぎゅうにゅう うずらの卵 とりにく だいず イカ あさり	にんじん オレンジ もやし チンゲンサイ きくらげ	こめ くらざとう あぶら でんぶん ごまあぶら
14	木		ごはん	かくあげとやさいのいために さわらのコーンマヨネーズやき いそかあえ	667 30.7	25.8 1.8	ぎゅうにゅう さわら とりにく のり ひじき かくあげ	にんじん パセリ たけのこ こまつな こんにゃく もやし コーン	こめ あぶら さとう 卵不使用マヨネーズ
10月のおたんじょうきゅうしよく				ラビオリスープ	629	27.5	ぎゅうにゅう あおのり	にんにく たまねぎ にんじん こまつな ピーマン	パン あぶら バター セリー
15	金		カレーミート サンド	のりしおポテト ひとくちピーチゼリー	26.0	3.0	ぶたにく ぶたレバー とりにく	たまねぎ にんじん こまつな ピーマン	ごま さとう ごま あぶら
18	月		とりごもく ごはん	わかさぎのからあげ あぶらあげともやしのごますあえ パナナ	601 24.5	18.6 1.6	ぎゅうにゅう とりにく わかさぎ あぶらあげ	ごぼう えだまめ にんじん しょうが しいたけ きゅうり こんにゃく もやし パナナ	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら
19	火		てづくりチョコ チップメロンパン	ポトフ ひじきのカラフルあえ	602 20.5	24.5 2.8	ぎゅうにゅう ハム たまご ウィンナー ひじき	たまねぎ にんじん だいこん こまつな	パン さとう チョコチップ マーガリン じゃがいも ごまごめ ひよこめめ アーモンド ごまあぶら
20	水		ごはん	あつあげのそばろに てづくりはなシュウマイ キウイフルーツ	638 25.1	19.3 1.7	ぎゅうにゅう どうふ とりにく おから あつあげ かまぼこ ぶたにく	にんじん しいたけ たまねぎ きぬさや たけのこ しょうが ねぎ こんにゃく キウイフルーツ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら
21	木		メープル トースト	よつぼくんシチュー かいそうサラダ	628 20.3	23.8 2.4	ぎゅうにゅう かいそう とりにく みそ とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ コーン こまつな	パン アーモンド マーガリン バター メープルシロップ さつまいも さとう こめこ
うどんとかいおうえんこんだて				チリコンカン	643	20.3	ぎゅうにゅう ハム	にんにく たまねぎ にんじん トマト	こめ 卵不使用マヨネーズ あぶら さとう ひよこめめ ゼリー じゃがいも
22	金		ターメリック ライス	まるやかポテトサラダ ひとくちりんごゼリー	21.1	1.8	ぶたにく ぶたレバー だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト	あぶら さとう ひよこめめ ゼリー じゃがいも
26	火		かつらたんたんめん (ちゅうかめん)	(かつらたんたんめんスープ) かくあげとじゃがいものケチャップがらめ グレープゼリー	623 26.7	23.3 3.6	ぎゅうにゅう とりにく かくあげ	しょうが にんにく にら ねぎ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま でんぶん ゼリー あぶら
27	水		ハムチーズ ロール	☆こめこのクラムチャウダー イカくんサラダ ひとくちオレンジゼリー	637 28.2	24.3 3.2	ぎゅうにゅう あさり ハム とうにゅう チーズ ベーコン イカ	たまねぎ きゅうり にんじん パセリ だいこん	パン さとう バター あぶら じゃがいも ゼリー こめこ
28	木		☆むぎごはん	☆ポークカレー ひじきのマリネ ヨーグルト	699 25.4	20.8 2.7	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ヨーグルト ひじき イカ	にんにく きゅうり しょうが たまねぎ にんじん	こめ ルウ むぎ さとう あぶら じゃがいも
29	金		チキンライス	レンズスープ シャカシャカピーンズ ☆スイート・パンプキン	652 23.7	20.2 3.0	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく とうにゅう ウィンナー あおのり	たまねぎ こまつな にんじん かぼちゃ マッシュルーム キャベツ	こめ あぶら でんぶん マーガリン さつまいも レンズまめ しらいんげんまめ ひよこめめ さとう バター

給食費のお知らせ
 10月分給食費4,500円は11月30日(火)に指定の口座から引き落としになります。前日までに残高確認および入金を済ませていただきますよう、お願いいたします。

	栄養基準値	1か月平均
エネルギー	650kcal	632kcal
たんぱく質(※)	13~20%	24.5g
脂質(※)	20~30%	21.3g
食塩相当量	2.0未満	2.36g

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。
 ※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。

高血圧予防に
 とりたい **カリウム**
 カリウムは、ナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。いろいろな食品に含まれていますが、野菜やいも、果物などの植物性食品に多く含まれているので、積極的にとりましょう。



10月27日から11月9日は **読書週間**
 ~本のおはなし給食を実施します~
 この機会に食をテーマにした本を読んでみませんか?
 27(水) パンダのポンポン『夜空のスター・チャウダー』より ☆こめこのクラムチャウダー
 28(木) 『ひみつのカレーライス』より ☆むぎごはん ☆ポークカレー
 29(金) 『みしのたくかにと』より ☆スイート・パンプキン