



日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	熱や力になるもの	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	血や骨、肉をつくるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの	血や骨、肉をつくるもの
		おかず(主菜)	おかず(副菜)								
1 水	きなこあげパン	きな粉	コッペパン なたね油 砂糖	人参 玉ねぎ セロリー グリンピース	エネルギー 609 kcal	ねんせい 3年生 校外学習	米	米	エネルギー 614 kcal	わしょく ひ 和食の日	
	インドに	豚 さつま揚げ うずら卵	なたね油 じゃが芋 砂糖	たんぱく質 29.2 g	鮭	澱粉 なたね油	にんにく 生姜	たんぱく質 27.3 g			
	コーンとササミのサラダ	鶏	なたね油 砂糖	脂質 20.8 g	ツナ	小松菜 コーン 生姜	脂質 22.8 g				
	ヨーグルト	ヨーグルト		食塩相当量 2.3 g	豚 昆布 かつお節	人参 ごぼう 大根 しいたけ 長ねぎ	食塩相当量 1.6 g				
	ぎゅうにゅう	牛乳			牛乳						
2 木	キムタクごはん	豚	米 ごま油 砂糖 ごま	白菜キムチ たかん 長ねぎ 生姜	エネルギー 625 kcal	ねんせい 3年生 校外学習	米	エネルギー 615 kcal	わんせい 1年生 校外学習		
	さわらのわふうマリネ	鰯	澱粉 なたね油	生姜 玉ねぎ 人参	たんぱく質 26.1 g	豚 豆乳 豆腐 大豆	パン粉 砂糖	玉ねぎ			
	はっぽうみそしる	豆腐 油揚げ 味噌 さばぶし	じゃが芋 白玉	人参 小松菜 ごぼう	脂質 22.6 g	ちりめんじゅこのり	ごま ごま油 なたね油 砂糖	大根 きゅうり 人参			
	ひとくちはちみフレモンゼリー		はちみフレモンゼリー		食塩相当量 2.6 g	生揚げ 味噌 さばぶし	さつまいも	えのき茸 大根 長ねぎ 小松菜			
	ぎゅうにゅう	牛乳				牛乳					
3 金	じゃこガーリックライス	ペークン ちりめん	米 なたね油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ハヤヒキ	エネルギー 581 kcal	ねんせい 3年生 校外学習	米 ごま	エネルギー 585 kcal	わんせい 1年生 校外学習		
	とりにくのマーレードやき	鶏		にんにく 生姜 マーレード	たんぱく質 25.4 g	卵 さばぶし	砂糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ			
	ブロッコリーとささみのサラダ	鶏	オリーブオイル 砂糖	ブロッコリー ヨーン バセリ	脂質 20.4 g	豚 生揚げ	なたね油 砂糖	人参 ごぼう れんこん さやいんげん			
	ABCスープ	鶏	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ バセリ	食塩相当量 2.3 g	きゅうり		柿			
	ぎゅうにゅう	牛乳				牛乳					
6 月	ごはん		米		エネルギー 625 kcal	ついでいいけん 定例研	食パン エッグケアマヨネーズ	小松菜	エネルギー 620 kcal	しない 市内 りくじょうといかい 陸上大会	
	ししやもフライ	ししやも	小麦粉 バン粉 なたね油		たんぱく質 25.1 g	ミネストローネ	大豆 豚 ベーコン	オリーブオイル じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト	たんぱく質 22.7 g		
	さといものそぼろに	鶏 さつま揚げ さばぶし	さといも こんにゃく 砂糖 澄粉	人参 竹の子しめじ さやいんげん	脂質 16.0 g	フルーツしらたま	白玉 砂糖	白玉 缶 黄桃缶 バナナ	脂質 25.0 g		
	つきみだんご		白玉 砂糖 澄粉		食塩相当量 1.8 g	ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 1.7 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳									
7 火	ほうとう	油揚げ 味噌 鶏 さばぶし 昆布	ほうとう さといも こんにゃく	大根 長ねぎ かぼちゃ しめじ	エネルギー 598 kcal	ねんせい 6年生 修学旅行	ごはん	米	エネルギー 648 kcal	市内 りくじょうといかい 陸上大会	
	ちくわのいそべあげ	竹輪 青のり	天ぶら粉 なたね油		たんぱく質 27.0 g	キャベツのメンチ	豚	澱粉 小麦粉 バン粉 なたね油	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ トマト		
	かいそうサラダ	海藻ミックス	ごま油 砂糖 ごま	キャベツ 人参 もやし	脂質 20.7 g	にくじやが	豚 さばぶし	なたね油 しらたき じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ さやいんげん		
	きなこむしパン	きな粉 豆乳	蒸しパンミックス 砂糖 なたね油		食塩相当量 2.5 g	りんご			脂質 19.3 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳				ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 1.7 g		
8 水	ごはん		米 麦		エネルギー 615 kcal	ついでいいけん 定例研	ごはん	米	エネルギー 662 kcal	市内 りくじょうといかい 陸上大会	
	ガパオライス	鶏	なたね油 砂糖 ごま油	にんにく ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ しめじ バジル	たんぱく質 28.2 g	ビーンズカレー	豚 大豆 チーズ	なたね油 じゃが芋 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人妻 セロリー		
	わふうフオーラ	鶏 かつお節 昆布	ライスヌードル	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ レモン	脂質 18.8 g	ひじきのマリネ	ひじき	砂糖 なたね油	人参 きゅうり		
	おふのラスク		焼きふ バター 砂糖		食塩相当量 1.1 g	にんじんゼリー	アガー	砂糖	人参 レモン オレンジジュース		
	ぎゅうにゅう	牛乳				ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 1.7 g		
9 木	ごはん		米		エネルギー 604 kcal	ねんせい 6年生 修学旅行	ごはん	米	エネルギー 632 kcal	市内 りくじょうといかい 陸上大会	
	さけのもみじやき	鰯	エッグケアマヨネーズ	人参	たんぱく質 27.8 g	さんまのたつたあげ	秋刀魚	澱粉 なたね油	生姜		
	なまあげとやさいのうまい	豚 生揚げ さばぶし	砂糖 澄粉	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 じいとう さやいんげん	脂質 21.5 g	なっとうあえ	納豆 のりちりめんじゅこ		たんぱく質 29.7 g		
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		食塩相当量 1.8 g	とんじる	豚 豆腐 味噌 かつお節	なたね油 じゃが芋 こんにゃく	ほうれん そうたくあん		
	ぎゅうにゅう	牛乳				ぎゅうにゅう	牛乳		脂質 21.0 g		
10 金	とりそぼろごはん	鶏 卵	米 なたね油 砂糖	生姜 小松菜	エネルギー 584 kcal	ねんせい 6年生 修学旅行	ごはん	米 麦	エネルギー 635 kcal	市内 りくじょうといかい 陸上大会	
	くきわかめのサラダ	墨わかめ	ごま油 なたね油 砂糖	人参 きゅうり キャベツ	たんぱく質 26.4 g	シャーベイドンとうふ	豚 生揚げ 味噌	なたね油 砂糖 澄粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ にら 小松菜 しらたき 竹の子		
	ごじる	豆腐 大豆 さばぶし 豚 味噌		人参 長ねぎ 小松菜	脂質 18.7 g	わかめスープ	鶏 わかめ	ごま油 ごま	長ねぎ しめじ		
	てづくりピーチゼリー		クールゼリーの素	ももジュース	食塩相当量 2.1 g	スイートポテト	牛乳 生クリーム 卵	さつまいも バター 砂糖			
	ぎゅうにゅう	牛乳				ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 1.8 g		
14 火	ごはん		米 麦		エネルギー 632 kcal	ねんせい 6年生 修学旅行	ごはん	米	エネルギー 629 kcal	市内 りくじょうといかい 陸上大会	
	チンジャオロース	豚	なたね油 砂糖 澄粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 ピーマン ハブリカ もやし 竹の子	たんぱく質 21.9 g	ぶたにくのかりんとあげ	豚	なたね油 澄粉 砂糖 ごま	生姜		
	めかたまスープ	めかぶ わかめ 卵	澱粉	にら もやし	脂質 16.6 g	けんちんじる	鶏 豆腐 さばぶし	さといも こんにゃく	大根 ごぼう 人妻 まいだけ		
	だいがくいも		さつまいも なたね油 砂糖 ごま		食塩相当量 2.1 g	こくとうだいす	大豆 きな粉	黒砂糖	馬鈴芋 小松菜		
	ぎゅうにゅう	牛乳				ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 1.0 g		
15 水	ごはん		米		エネルギー 584 kcal	ねんせい 6年生 修学旅行	ちやめし	さばぶし	エネルギー 601 kcal	市内 りくじょうといかい 陸上大会	
	さかなのピリットジャン	たら	澱粉 なたね油 砂糖 ごま油	長ねぎ にんにく 生姜	たんぱく質 27.5 g	ひとくちおでん	昆布 竹輪 がんもとき うずら卵 かつお揚げ かつお節	こんにゃく	大根 人参		
	ごもくひんびら	さつま揚げ 豚	じゃが芋 こんにゃく なたね油 砂糖	人参 ごぼう 紹さや 生姜	脂質 17.1 g	あおのりボテビーンズ	大豆 青のり	じゃが芋 澄粉 なたね油	脂質 17.0 g		
	かぶのみそしる		生揚げ さばぶし 味噌	かぶ かぶの葉 えのき茸	食塩相当量 2.0 g	みかん			みかん		
	ぎゅうにゅう	牛乳				ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 2.1 g		
16 木	ごはん		米 麦		エネルギー 581 kcal	ねんせい 6年生 修学旅行	ミートソースペンネ	豚 チーズ	エネルギー 582 kcal	ハロウイン こんだて 献立	
	チリコンカン	大豆 豚 鶏 チーズ	砂糖	玉ねぎ にんにく 生姜 人参 トマト	たんぱく質 24.8 g	ツナサラダ	ツナ	なたね油 砂糖 ごま	たんぱく質 22.3 g		
	コールスローサラダ	ツナ	なたね油 砂糖	キャベツ コーン 玉ねぎ ハセリ	脂質 17.3 g	かぼちゃのパイ	牛乳	パイシート 砂糖 バター 粉糖	南瓜 脂質 27.9 g		
	シャインマスカット			シャインマスカット	食塩相当量 1.4 g	ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 1.7 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳									

\*食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。

\*食物アレルギーなどについてご心配な点がありましたら、担任を通して栄養士にご相談ください。

\*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。

(ランドセルのポケットなどに1~2枚予備を入れておくと、忘れたときに対応ができます。)

10月の平均値

エネルギー 612 kcal

たんぱく質 26.1 g

脂質 20.4 g

食塩相当量 1.9 g