



こ ん だ て					お も な ざ い り ょ う				栄養価 エネルギー たんぱく質
日	曜	主食	牛乳	お か す	赤 ち・にく・ほね・は をつくるもの	黄 はたらくちからや たいおんになるもの	緑 からだのちょうし をととのえるもの	調味料 (砂糖・油・ でんぷん除く)	
1	木	ごもくごはん 		さばのおろしソースかけ とんじる	牛乳 とりにく さば ぶたにく みそ	こめ あぶら ごま さとう でんぷん	ほししいたけ ごぼう にんじん だけのこ さやいんげん こまつな だいこん こんにゃく ねぎ	酒 塩 しょうゆ かつお節 みりん	588 20.1
2	金	はくはん 		いかのこくとうかりんあげ ★とうふとたまごのチャンプルー わかめサラダ	牛乳 いか とうふ ぶたにく たまご わかめ	こめ あぶら ごま さとう でんぷん ごまあぶら	こまつな にんじん きゅうり キャベツ ホールコーン	しょうゆ みりん こしょう かつお節 塩 穀物酢	644 24.1
5	月	はくはん 		なまあげのすきに いそかあえ	牛乳 ぶたにく なまあげ のり	こめ あぶら さとう	えのきだけ はくさい ねぎ にんじん こんにゃく キャベツ たまねぎ こまつな もやし	和風だしの素 酒 しょうゆ	620 26.1
6	火	わかめうどん 		だいすとかさかなのおおりのりうみ ごますあえ	牛乳 とりにく にほし あぶらあげ わかめ だいす あおりのり	うどん さとう でんぷん あぶら ごま	にんじん だけのこ ねぎ ほししいたけ こまつな もやし キャベツ	かつお節 塩 みりん しょうゆ 穀物酢	540 21.3
7	水	はくはん 		あげだしとうふのやくみソース けんちんじる はなみかん	牛乳 とうふ	こめ でんぷん あぶら さとう さといも	にんにく しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう えのきだけ こんにゃく みかん	穀物酢 しょうゆ かつお節 塩	596 17.6
8	木	だいすいりひ じきごはん 		もうかのしょうがじょうゆやき さわにわん	牛乳 ひじき ぶたにく とりにく だいす なまあげ あぶらあげ もうか	こめ さとう あぶら でんぷん	にんじん こんにゃく ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	しょうゆ 塩 みりん かつお節 こしょう	560 24.3
9	金	⑦ブルーベリー トースト 		チキンピーンズ ツナサラダ	牛乳 ベーコン とりにく だいす ツナ	パン さとう あぶら とうにゅうバター じゃがいも ごまあぶら	ブルーベリー たまねぎ レモン にんじん にんにく グリンピース だいこん きゅうり ホールコーン	ブルーベリー 塩 こしょう オリーブオイル コツメ からし粉 トビコロ ケチャップ しょうゆ	603 25.7
12	月	スポーツの日							
13	火	コーンのピラフ 		きびなごのかりかりフライ やさいかかたまスープ	牛乳 とりにく たまご きびなご ベーコン わかめ	こめ バター あぶら じゃがいも ごまあぶら こめパンこ でんぷん	にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン さやいんげん しょうが こまつな ねぎ えのきだけ	オリーブオイル 酒 塩 コツメ こしょう からし粉	569 18.6
14	水	はくはん 		★かつおとごぼうのこうみソース ★うすしおじる のりのでつくりふりかけ	牛乳 かつお えび なると わかめ のり	こめ あぶら でんぷん ごま そうめん ごまあぶら	ごぼう しょうが にんにく たまねぎ えだまめ ほししいたけ レモン	トウモロコシ 酒 みりん かつお節 塩 しょうゆ	588 18.5
15	木	はくはん 		ジャージャンどうふ チョレギサラダ	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ わかめ のり	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり こまつな ビーマン	酒 甜麺醬 塩 豆板醬 しょうゆ パプリカ コショウ	645 25.8
16	金	はくはん 		カツカレー てづくりふくじんづけ	牛乳 ぶたにく しろはなまめ	こめ あぶら マーガリン パンこ じゃがいも さとう こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり だいこん れんこん	塩 こしょう オリーブオイル からし粉 しょうゆ 穀物酢 トビコロ 中濃ソース	679 24.4
19	月	きなこあげパン 		てづくりにくだんごのスープ ひじきのマリネ	牛乳 きなこ ぶたにく とうふ ひじき	パン あぶら さとう でんぷん はるさめ	たまねぎ しょうが にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう きゅうり だいこん	酒 塩 しょうゆ オリーブオイル 穀物酢 和風だしの素 こしょう	589 23.9
*毎月19日は「食育の日」 食育・健康づくりの総合サイト http://www.shokuikukenko-navi.jp									
20	火	タンメン 		じゃがチーあげ ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく チーズ たまご くきわかめ	ちゅうかめん あぶら でんぷん じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ こまつな だいこん きゅうり	しょうゆ 酒 穀物酢 塩 こしょう パプリカ	616 24.2
21	水	キムチチャーハン 		とりにくのからあげ ごもくスープ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ	はくさい ねぎ ホールコーン ビーマン しょうが ほししいたけ にんじん	酒 塩 かつお節 こしょう オリーブオイル オリーブオイル	587 26.5
22	木	◆さつまいもごはん 		◆ホキのみじやき こしねじる	牛乳 ホキ ぶたにく みそ	こめ さつまいも あぶら	にんじん だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	酒 塩 しょうゆ イグアナ かつお節	538 18.9
23	金	かんこくふうた きこみごはん 		ぎょうざロール ごまキムチじる はなみかん	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら じゃがいも ごま	キャベツ なら たまねぎ ねぎ ごぼう にんにく しょうが にんじん しめじ えのきだけ だいすもやし だいこん しらす ほうれんそう みかん	酒 しょうゆ 塩 豆板醬 オリーブオイル かつお節 みりん	625 24.5
26	月	はくはん 		ぶたにくとなまあげのみそに こめこめサラダ	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ わかめ	こめ さとう あぶら こめこめん ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ ビーマン ホールコーン きゅうり キャベツ	しょうゆ 和風だしの素 酒 穀物酢 からし粉	655 25.1
27	火	カレーピラフ 		アジフライ やさいスープ	牛乳 とりにく あさり あじ ベーコン	こめ バター あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ ホールコーン たまねぎ こまつな	オリーブオイル 酒 塩 こしょう しょうゆ オリーブオイル 中濃ソース	611 24.5
28	水	はくはん 		マーボーどうふ ビーフンのサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぷん ビーフン	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	豆板醬 甜麺醬 しょうゆ 酒 穀物酢 塩	637 26.4
29	木	◆わふうぎの こスパゲティ 		ごまだれサラダ おまめのデザート	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご なまクリーム しろはなまめ	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ バター	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ まいたけ ビーマン もやし きゅうり キャベツ	和風だしの素 塩 オリーブオイル しょうゆ 穀物酢	572 23.4
30	金	シュガー トースト 		◎パンブキンシチュー こんにゃくサラダ	牛乳 とりにく ベーコン 調理用牛乳 チーズ	パン さとう ごま とうにゅうバター こむぎこ マーガリン	たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん きゅうり ホールコーン こんにゃく	オリーブオイル 塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ	612 22.0
※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 平均栄養量 エネルギー 604kcal たんぱく質 23.1g									

◆印 旬の献立 ★印 郷土料理（2日沖縄県、14日 徳島県） ◎印 行事食（9日・10日 目の愛護デー・30日・31日ハロウィン）

<お知らせ>10月26日（月）27日（火）6年生、6組6年生は修学旅行のため給食がありません。

●給食のレシピについて●

児童からリクエストされたメニューは右のQRコードからご覧になれます。

2学期に6品増やしています。人気レシピがたくさん登場していますのでご家庭でご活用ください。

