



| 日曜日 | こんだてめい | あかのしょくひん (ちやにくやほねになる) | みどりのしょくひん (からだのちょうしをととのえる) | きいろのしょくひん (ねつやちからになる) | エネルギー kcal (1食分) | たんぱく質 g (1食分) |
|-----|--|--------------------------|--|--|------------------------|---------------------|
| 1 金 | 小ツイストパン チャンポンめん にくだんごのあまずあんかけ | ぶたにく かまぼこ いか えび | にんじん キャベツ ねぎ もやし とうもろこし | パン ちゅうかめん ごま さとう でんぶん サラダあぶら ごまあぶら | 644 | 25.7 |
| 4 月 | ごはん ささかまぼこのしょうがに ピーナッツあえ さつまじる | ささかまぼこ ぶたにく | キャベツ もやし にんじん ごぼう ねぎ しょうが | ごはん さつまいも ピーナッツ さとう | 615 | 24.4 |
| 5 火 | ふたどん (ごはんにかけてたべます) かきたまじる れいとうみかん | ぶたにく たまご とうふ | にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう こねぎ みかん | ごはん サラダあぶら さとう でんぶん | 606 | 23.5 |
| 6 水 | しょくパン ブルーベリージャム パンキンシチュー さけのチーズフライ せんキャベツ(ソース) | ✓ チーズ さけ | かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり | パン ジャム サラダあぶら じゃがいも マーガリン なまクリーム | 680 | 29.1 |
| 7 木 | ごはん ツナそぼろ ちゅうかスープ ふかしいも | ツナ ぶたにく なると | にんじん なら はくさい もやし ねぎ しいたけ | ごはん さとう ごま さつまいも ごまあぶら | 670 | 23.1 |
| 8 金 | こめごはんまいハニーパン きのこスパゲティ ごぼうサラダ | ベーコン のり | にんじん パセリ たまねぎ しいたけ しめじ マッシュルーム にんにく ごぼう とうもろこし | パン さとう スパゲティ サラダあぶら ごま マヨネーズ | 642 | 21.4 |

あき 秋 やす 休 み 

| 日曜日 | こんだてめい | あかのしょくひん (ちやにくやほねになる) | みどりのしょくひん (からだのちょうしをととのえる) | きいろのしょくひん (ねつやちからになる) | エネルギー kcal (1食分) | たんぱく質 g (1食分) |
|------|--|--------------------------------------|---|---|------------------------|---------------------|
| 14 木 | ごぜんじゅぎょう ひ きゅうしょく 午前授業の日 (給食はありません) | | | | | |
| 15 金 | ごはん ポークカレー フルーツヨーグルト | ✓ ぶたにく レンズまめ チーズ ヨーグルト | にんじん たまねぎ にんにく りんご みかん もも パインアップル | ごはん サラダあぶら じゃがいも | 663 | 21.2 |
| 18 月 | よこわりまるパン ハンバーグのきのこソースかけ こふきいも ふわふわたまごスープ | ✓ ベーコン たまご ぶたにく チーズ | たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん パセリ キャベツ | パン さとう じゃがいも なまクリーム バター | 639 | 26.8 |
| 19 火 | ごはん まぐろとだいたいのアーモンドがらめ はりはりづけ すましじる | まぐろ だいず とうふ こんぶ うずらたまご | しょうが ピーマン にんじん ほうれんそう しいたけ きりぼしだいこん | ごはん でんぶん さとう アーモンド ふ | 660 | 29.7 |
| 20 水 | しょくパン いちごジャム あきいろシチュー コーンサラダ | ✓ こんぶ ベーコン いんげんまめ チーズ | にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし | パン ジャム さつまいも くり サラダあぶら なまクリーム さとう | 627 | 20.4 |
| 21 木 | ごはん とりにくのパンパンソースかけ ワンタンスープ パインアップル | とりにく ぶたにく | ねぎ にんじん なら しょうが もやし しなちく たまねぎ ねぎ しいたけ パインアップル | ごはん ごま さとう ワンタン サラダあぶら でんぶん ごまあぶら | 614 | 28.8 |
| 22 金 | ごはん さんまのさっぱり にせんだいいもにじる みかん | さんま ぶたにく とうふ | ひらたけ にんじん ごぼう ねぎ だいこん みかん | ごはん さとう さといも | 683 | 25.4 |
| 25 月 | レーズンパン にくだんごスープ キャラメルポテト | ぶたにく | にんじん チンゲンサイ はくさい しいたけ | パン はるさめ ごまあぶら さつまいも バター さとう アーモンド | 659 | 21.0 |
| 26 火 | ごはん おでん だいずとこごかなのあまからに オレンジ | さつまあげ だいず うずらたまご いわし がんもどき こんぶ | だいこん にんじん オレンジ | ごはん サラダあぶら さといも さとう でんぶん ごま | 650 | 24.2 |
| 27 水 | 小ミルクパン カレーうどん ごまサラダ りんご | ぶたにく | にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり ほうれんそう りんご | パン うどん さとう ごま サラダあぶら | 604 | 22.5 |
| 28 木 | ごはん とうふのごもくに はるさめサラダ | ✓ とりにく とうふ えび うずらたまご | にんにく にんじん たまねぎ はくさい たけのこ もやし きゅうり グリンピース しいたけ | ごはん サラダあぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま | 601 | 25.9 |
| 29 金 | ごはん いしかりじる ひじきのいりに | とうふ さけ ひじき あぶらあげ さつまあげ | にんじん だいこん ねぎ しめじ | ごはん さとう サラダあぶら じゃがいも バター | 615 | 25.0 |

*ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。(あかのしょくひん)。*印の日は、スプーンがあったほうがたべやすいこんだてです。

10月の給食目標 好き嫌いをなくそう