

日 曜		こんだてめい	おもなざいりょう			中学年	
			ちやにくやほねになるはたらき	からだのちょうしをととのえるはたらき	ねつやちからになるはたらき	エネルギー量 Kcal	たんぱく質量 g
		さわやかな季節です。青空のもと、運動をして気持ちのよい汗をかき、体を鍛えたいものです。成長期には、骨づくりと筋肉づくりが大切です。すすんで体を動かしながら、バランスのとれた食事をするように心がけましょう。(〇は、スプーンがあると食べやすい日です。)	*ぎゅうにゅうはまいにちつきます。				
4	火	ごはん・おでん・あおなのごまあえなし	ぎゅうにゅう・こんぶ とりにく・ちくわ うずらのたまご	にんじん・だいこん ほうれんそう・もやし なし	ごはん・じゃがいも ごま	617	24.3
5	水	しょくパン・チョコレートクリーム とりにくのサワークリームソースかけ むぎとやさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく・ベーコン	パプリカ・にんじん たまねぎ・セロリー こまつな	パン・チョコレートクリーム サワークリーム・むぎ じゃがいも	607	29.0
6	〇木	わかめごはん まぐろとさといものあげに しらたまだんごじる・カクテルフルーツ	ぎゅうにゅう・わかめ まぐろ・とりにく みそ	にんじん・こまつな だいこん・ねぎ・しいたけ もも・みかん・パインアップル	ごはん・あぶら でんぶん・さといも しらたまだんご	694	26.4
<b>7日は給食なし, 11, 12日は秋休み</b>							
13	〇木	むぎごはん・ポークカレー ほうれんそうとコーンのソテー オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく・チーズ ベーコン	にんじん・たまねぎ コーン・ほうれんそう オレンジ	ごはん・こめあぶら じゃがいも	680	25.2
14	金	ごはん・とりにくとだいずのうまに だいこんのピリからづけ・わかめじる	ぎゅうにゅう とりにく・だいず わかめ・とうふ・みそ	だいこん・にんじん きゅうり・こまつな・ねぎ	ごはん・ごまあぶら ごま・じゃがいも	611	27.7
17	〇月	しょくパン・りんごジャム ミートボールシチュー イタリアンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン	にんじん・たまねぎ さやいんげん・キャベツ きゅうり・コーン	パン・りんごジャム こめあぶら・バター じゃがいも	676	22.0
18	火	ごはん・にくそぼろ たまごスープ ぶどうゼリー <small>「食育の日・食べて学ぼう」季節と食べ物</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず たまご・とりにく	にんじん・たけのこ しいたけ・ほうれんそう たまねぎ	ごはん・でんぶん こめあぶら・ごま じゃがいも	644	27.7
19	水	バターロールパン きのこスープスパゲッティ りんごドレッシングサラダ・フライビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく・ベーコン だいず	にんじん・パセリ たまねぎ・きゅうり だいこん・りんご	パン・スパゲッティ バター・こめあぶら	691	23.6
20	木	ごはん・さけのいそべあげ だいこんのいりに・いものこじる	ぎゅうにゅう・さけ あおのり・あぶらあげ ぶたにく	にんじん・だいこん・ねぎ こまつな	ごはん・あぶら でんぶん・さといも	629	26.3
21	金	ごはん・あじつけのり とうふのごもくに はくさいのあまずあえ	ぎゅうにゅう・のり とうふ・ぶたにく	にんじん・さやえんどう たまねぎ・たけのこ はくさい・きゅうり	ごはん・あぶら ごまあぶら・ごま	604	25.9
24	月	ミニミルクパン・カレーうどん ござかなとピーナッツのあまからあえ スティックチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・にぼし チーズ	たまねぎ・にんじん たけのこ・こまつな	パン・うどん こめあぶら ピーナッツ・くろさとう	655	28.0
25	火	ごはん・はっぼうさい とうふのピリからスープ・オレンジ	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・えび・いか うずらたまご	にんじん・さやえんどう たまねぎ・しいたけ たけのこ・にら・オレンジ	ごはん・でんぶん あぶら・ごまあぶら	641	28.3
26	水	まるパン・チキンカツ ひとしおキャベツ・ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく・ベーコン	キャベツ・にんじん トマト・パセリ・たまねぎ キャベツ	パン・こめあぶら こむぎこ・パンこ マカロニ・じゃがいも	673	24.5
27	〇木	ごはん ビビンバ(ぶたにくとゼンマイのいために+ナムル) わかめスープ・みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく・わかめ	にんじん・ほうれんそう だいこん・もやし・ねぎ みかん	ごはん・ごま こめあぶら ごまあぶら	613	25.9
28	〇金	ちゅうかおこわ・だいこんのあさづけ はるさめスープ かぼちゃプリン <small>「がんばろう学芸会」</small>	ぎゅうにゅう やきぶた・ぶたにく	にんじん・むきえだまめ たけのこ・だいこん きゅうり・こまつな	もちごめ・ごまあぶら ごま・はるさめ	600	21.9

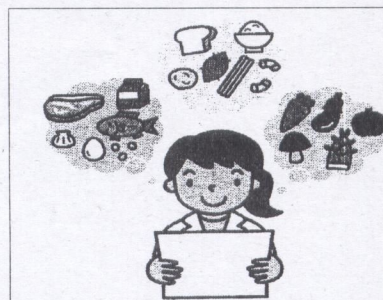
◇はしは、きれいにしてわすれないようにしましょう。

## 10月の給食目標

☆すききらいをなくそう。

☆食品の組み合わせについて調べてみよう。

にがてな食べ物にも体に役立つ  
はたらきがあります。いろいろな  
食べ物を組み合わせて食べるよう  
に心がけましょう。



給食では、  
3つのはたらき  
がいつもそろ  
っています。  
しっかり食  
べて、元気に  
過ごしましょ  
う。