



日	曜日	こんだてめい			あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギーたんぱく質炭水化物塩分	*の印の配る数
		しゅしょく	のみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやかになるもの	からだのちよしきとどのえるもの		
3	月	こめこあげパン	牛乳	パンプキンポタージュ *てりやきにくだんご ぶたにくとやさいのソテー	ぎゅうにゅう とりにくなまクリーム ぶたにくにくだんご	パン あぶら グラニューとう	かぼちゃたまねぎ パセリ にんじん ホールコーン ピーマン キャベツ	634kcal 23.1g 30.1g 2.8g	*1~3年1コ 4年~2コ
4	火	ごはん	牛乳	とうふとなめこのみそしる *さんまのかばやきふう きざみづけ	ぎゅうにゅう とうふ みそ さんま かつおぶし	ごはん でんぶん あぶら さとう	なめこ はねぎ キャベツ きゅうり たくあん	653kcal 22.8g 22.2g 2.7g	*1~4年1枚 5年~2枚
5	水	ごはん	牛乳	マーボーどうふ *あげシューマイ ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ シューマイ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	ねぶかねぎ ほししいたけ たけのこ にもやし にんじん きゅうり	653kcal 23.6g 30.0g 2.8g	*1~4年2コ 5年~3コ
6	木	サンドパン	牛乳	コンソメスープ ローストチキン チリコンカン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ミックスビーンズ	パン あぶら さんおんとう	キャベツ にんじん パセリ たまねぎ ピーマン もやし	620kcal 23.1g 27.0g 2.5g	
7	金	ポークカレー	牛乳	フルーツのヨーグルトあえ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにくなまクリーム ヨーグルト	むぎごはん あぶら さとう ゼリー じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ	704kcal 19.5g 18.0g 2.8g	
11	火	キムタクごはん	牛乳	にくだんごのちゅうかスープ はるまき もやしとはるさめのあまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム にくだんご	ごはん ごまあぶら はるまき あぶら さとう はるさめ	キムチ つぼづけ ねぶかねぎ たまねぎ にんじん えのき チンゲンさい もやし きゅうり	639kcal 18.9g 23.7g 2.5g	
12	水	ごはん	ジョア	じゃがいものみそしる さばのしょうがに おんやさい	ジョア あぶらあげ みそ さば	ごはん じゃがいも さとう	たまねぎ はねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	609kcal 21.4g 15.4g 2.3g	
13	木	こくとうロールパン	牛乳	もやしのコンソメスープ ポテトグラタン	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく なまクリーム チーズ	パン じゃがいも マーガリン あぶら	にんじん しめじ パセリ たまねぎ もやし	636kcal 23.0g 32.3g 1.9g	2年生遠足
14	金	ごはん	牛乳	はんべんのすましじる さかなのゆうあんやき ごもくにまめ	ぎゅうにゅう はんべん わかめ さわら だいず ぶたにく さつまあげ	ごはん こんやく あぶら さとう	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ	654kcal 29.1g 17.2g 2.5g	4年生音楽会
17	月	シュガートースト	牛乳	ニョッキのスープ *ポイルウインナー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	パン マーガリンドレッシング グラニューとう ニョッキ	もやし にんじん パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	633kcal 22.4g 30.7g 2.7g	*1年1本 2年~2本
18	火	ごはん	牛乳	けんちんじる まぐろのだいずのみそがらめ つっこひじき	ぎゅうにゅう とうふ まぐろ だいず みそ てつっこひじき	ごはん こんやく あぶら さとも でんぶん さんおんとう ごま	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ ほししいたけ	652kcal 27.1g 17.4g 2.1g	
19	水	ごはん	牛乳	ちゅうかコーンスープ ホイコーローふういため ぶどうのゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん でんぶん ごまあぶら あぶら ゼリー	とうもろこし ほししいたけ もやし たまねぎ はねぎ にんじん キャベツ チンゲンさい ピーマン	646kcal 21.6g 16.9g 2.1g	
20	木	ロールパン	牛乳	キャベツとたまごのスープ かぼちゃひきにくフライ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー ハム	パン あぶら マカロニ マヨネーズ かぼちゃひきにくフライ	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり	697kcal 22.4g 30.1g 2.8g	6年生陸上大会
21	金	ごはん	牛乳	さつまいものみそしる ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのおかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく かつおぶし	ごはん さつまいも ごまあぶら	たまねぎ はねぎ ブロッコリー	688kcal 27.5g 22.3g 2.6g	
24	月	ピタパン	牛乳	かきたまちゅうかスープ やきそば	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく いか	ピタパン でんぶん ごまあぶら ちゅうかめん あぶら	ほししいたけ チンゲンさい もやし キャベツ ねぶかねぎ にんじん たまねぎ えのき ピーマン たけのこ	603kcal 24.3g 21.0g 2.8g	
25	火	たきこみふうまぜごはん	牛乳	とうふとわかめのみそしる *れんこんのはさみあげ ポイルブロッコリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ はさみあげ	ごはん さんおんとう あぶら	ごぼう にんじん たまねぎ ブロッコリー ほししいたけ	664kcal 25.5g 25.8g 2.7g	*1,2年1コ 3年~2コ
26	水	ごはん	のむヨーグルト	にらたまスープ さかなのチリソースあえ	のむヨーグルト ぬかじき たまご	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ にら ねぶかねぎ グリーンピース しいたけ	692kcal 23.2g 14.3g 2.1g	
27	木	しよくパンりんごジャム	牛乳	ほうれんそうのスープ グリルチキン さつまいもサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン グリルチキン	パン さつまいも マヨネーズ	もやし ほうれんそう にんじん パセリ ジャム カリフラワー ブロッコリー	626kcal 26.9g 28.1g 2.8g	
28	金	ごはん	牛乳	かまぼこのすましじる あつあげとぶたにくのみそいため	ぎゅうにゅう かまぼこ あつあげ ぶたにく みそ	ごはん さんおんとう あぶら でんぶん	にんじん こまつな もやし ピーマン きゃべつ たまねぎ しいたけ	656kcal 28.9g 22.8g 2.5g	
31	月	ポロネーゼふうスパゲッティ	牛乳	はくさいのコンソメスープ ハロウィンカップケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	スパゲッティ さとう カップケーキ	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい もやし パセリ	601kcal 23.8g 19.1g 2.9g	

給食回数...20回

☆ 今月の平均栄養価はエネルギー:648 kcal、タンパク質:23.9g、脂質20.6g、塩分:2.5g

☆ 今月の給食目標は「食後は静かに休みましょう。」です。

☆ メニューは都合により変更することがあります。

旬の味 秋野菜を食べよう

秋に美味しい野菜

さといも、じゃがいも、かぼちゃ、ピーマン、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、グリーンピース、さやいんげん、えのき、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、もやし、パセリ