



日	曜	こんだてめい		つかわれているざいりょう と からだのなかではたらき						1食分 - kcal	行事他
				(あかのグループ) おもにからだをつくる もとになるしょくひん		(みどりのグループ) おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん		(きいろのグループ) おもにエネルギーの もとになるしょくひん	たんぱく質 g		
1	水	ごはん ハンバーグきのこあんかけ ぶたにくとみずなのすましじる	○	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや みずな	たまねぎ しょうが ごぼう えのきたけ しめじ しいたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら	573	
										21.4	
2	木	ごはん やさいのたまごやき ひじきのごまドレいため じゃがいものそぼろに	○	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ こまつな いんげん	もやし たまねぎ えだまめ えのきたけ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう みずあめ	ごま あぶら	600	
										23.0	
3	金	むぎごはん あつあげとこまつなのみそいため すいぎょうざのスープ	○	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい こまつな ねぎ	キャベツ にんにく しょうが しいたけ えのきたけ	こめ むぎ はるさめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	594	
										21.0	
6	月	☆しゅんのしょくざい☆ きょうは、いまがしゅんの「きのこ」をつかったみそしるをとりいれています。									
		☆じゅうごや☆ 10がつ6かはじゅうごやです。じゅうごやにちなんだ、「さつまいもごはん」をとりいれています。									
		さつまいもごはん さんまかぼすに くきわかめのきんぴら きのこのみそしる	○	さんま てんぷら とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん ねぎ	しめじ えのきたけ こんにゃく かぼす レモン	こめ もちこめ さつまいも さとう	ごま あぶら	601	
									21.0		
7	火	☆かみかみデー☆ きょうは、「たこ」をよくかんでたべましょう。									
		こめごはん たことブロッコリーのソテー とりにくとたまめのトマトに	○	とりにく たこ ひよこまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ コーン えだまめ にんにく グリーンピース	パン じゃがいも こめこ	オリーブオイル あぶら	572	
										26.6	
8	水	ごはん はるまき もやしとにらのいためもの つくねいりちゅうかスープ	○	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ きくらげ	こめ はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	608	
										17.7	
9	木	☆せかいのりょうり☆ きょうは、インドのりょうりです。「ドライカレー」をとりいれています。									
		ドライカレーライス (カレーピラフ・ドライカレー) ハニーサラダ	○	とりにく ぶたにく チキンハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ しょうが コーン グリーンピース レモン	こめ むぎ さとう はちみつ	あぶら	638	
										27.3	
10	金	☆きょうどりのりょうり☆ きょうは、かがわけんのきょうどりのりょうり「しっぽくうどん」をとりいれています。									
		☆めのあいごデー☆ 10がつ10かは、めのあいごデーです。めのけんこうによりよくおうしょくやさいをとりいれています。									
		ごはん ぶたにくとやさいのしょうがいため しっぽくうどん レモンゼリー	○	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが だいこん レモン	こめ うどん でんぶん さとう みずあめ	あぶら	597	
								20.7			
14	火	キャロットしょくパン ごぼうのごまドレサラダ きのこスパゲティ	○	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ にんにく えだまめ しめじ エリンギ えのきたけ	パン スパゲティ さとう みずあめ	ごま あぶら オリーブオイル	571	
										20.7	
15	水	ごはん キャベツとこんぶのわふうサラダ ごもくだいず	○	チキンハム とりにく かつおぶし だいず あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり コーン ごぼう こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	570	
										21.9	
16	木	☆カルシウムデー☆ きょうは、カルシウムいっぱい「こうやどうふ」をとりいれています。									
		ごはん こうやどうふのあげに かぼちゃのみそしる ぶどうゼリー	○	とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきたけ ぶどう	こめ でんぶん さとう	あぶら	596	
										18.4	
17	金	☆しょくいくめざしのひ☆ こさかなをたべて、「よいしせいのたつじん」をめざしましょう！									
		むぎごはん ひらつくね きりぼしだいこんとしらすぼしのあますいため にくどうふ	○	とりにく ぶたにく ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい きりぼしだいこん しろねぎ こんにゃく	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	676	
										27.6	
18	土	カレーライス (むぎごはん・チキンカレー) フルーツカクテル	○	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ もも みかん パイナップル	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	620	
										18.7	
22	水	ねぎしおぶたどん (むぎごはん・ねぎしおぶたどんのぐ) パイタンなべ	○	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし たまねぎ はくさい しろねぎ にんにく しめじ きくらげ レモン	こめ むぎ マロニー パンこ でんぶん	あぶら	571	
										22.4	
23	木	☆いづかのだいどころ☆ きょうは、いづかでとれた「こまつな」をつかったりょうりをとりいれています。									
		ごはん ホキフライ たまねぎのマヨソース とりにくとこまつなスープ	○	とりにく ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ コーン	こめ パンこ こむぎこ	あぶら	605	
										20.1	
24	金	☆中秋リクエストきょうしゅく☆ デザートぶもん2いの「ムース」です！									
		ごはん ごぼうのきんぴら とうふのうまに ムース	○	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう たまねぎ しょうが しいたけ こんにゃく	こめ でんぶん さとう みずあめ	あぶら ごまあぶら	641	
									23.8		
27	月	ごはん はるさめのチャプチェ ぶたにくとあつあげのキムチに	○	ぶたにく チキンハム あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ しろねぎ はくさいキムチ にんにく しょうが きくらげ しいたけ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	632	
										22.2	
28	火	こくとうコッパパン にんじんのツナマヨサラダ さつまいものクリームに	○	とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ コーン しめじ	パン さつまいも こむぎこ くろざとう	あぶら	577	
										22.9	
29	水	ごはん いわししょうがに いんげんいため だいずとこんさいのごまに	○	ぶたにく いわし てんぷら だいず	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん きぬさや	ごぼう れんこん だいこん しょうが こんにゃく	こめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	625	
										22.8	
30	木	むぎごはん わかめふりかけ ブロッコリーのサラダ みそラーメン	○	ぶたにく チキンハム みそ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ コーン もやし しろねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ スパゲティ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	575	
										21.3	
31	金	ごはん ししゃもフライ (①②：1び、③～⑥：2び) きりぼしだいこんのかおりいため はくさいのそぼろじる	○	とりにく ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん あおじそ	はくさい しょうが きりぼしだいこん	こめ パンこ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	594	
										22.8	

※ 都合により、献立や材料が変更になることがあります。

《 栄 養 価 》

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	マグネシウム (mg)	ビ タ ミ ン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A (μ gRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
10月分平均	602	22.0	19.8	358	3.5	96	250	0.56	0.49	24	2.1	5.6
基準値	650	21～33	14～22	350	3.0	50	200	0.40	0.40	25	2g未満	4.5以上

(※基準値：文部科学省学校給食摂取基準値(令和3年2月改正)を使用)

給食費の納入について、
ご協力をお願いします。
10月分の給食費の口座振替日は
10月31日(金)です。