



10がつのよていこんだてひょう

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちようしをととのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
3	月	ごはん ぶたにくのトマトしょうがやき ちゅうかふうたまごスープ	ごはん あぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご とうふ	たまねぎ トマト(缶) にんじん ねぎ チンゲンサイ	555	23.5
4	火	ごはん さばのみそに けんちんじる	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ	608	25.6
5	水	小こめこパン あんかけやきそば ポップビーンズ フルーツカクテル	パン こめこ ちゅうかめん あぶら でんぷん ゼリー さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいず あおのり	にんじん ピーマン たまねぎ はくさい ほししいたけ みかん(缶) もも(缶) パインアップル(缶)	666	26.8
6	木	ごはん とりにくとカシューナッツのいためもの みそワントンスープ	ごはん でんぷん あぶら カシューナッツ さとう こむぎ こ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なた	にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ もやし ねぎ チンゲンサイ しょうが	615	23.6
7	金	～1学期 終業式～ フレンチトースト ひよこまめのイタリアンソテー ABCスープ	パン さとう バター マカロニ じゃがいも あぶら	たまご ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ	にんじん キャベツ パセリ たまねぎ ピーマン トマト(缶)	553	21.6

10日 体育の日 11・12日 秋休み

13	木	～2学期 始業式～ チキンカレー (むぎごはん) りっちゃんサラダ	ごはん おおむぎ じゃがいも バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ グリンピース トマト(缶) キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	643	22.7
14	金	ごはん あじつけのり れんこんのきんぴら すりみじる	ごはん あぶら ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さんま とうふ のり	れんこん にんじん さやいんげん しょうが だいこん ねぎ	593	21.3

振替休業日 (15日 向山地区防災訓練)

18	火	ごはん ししゃもフライ ごまあえ ひきなじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ	こまつな にんじん もやし だいこん	585	20.4
19	水	小ココアパン きのこうどん だいずとごぎかなのまるごとあげ りんご	パン うどん でんぷん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず にぼし	しめじ えのきたけ なめこ ほししいたけ にんじん ねぎ りんご	640	25.6
20	木	ごはん もやしのちゅうかあえ とうふのちゅうかに パインアップルかん	ごはん ごま あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび	もやし にんじん さやえんどう たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが パインアップル(缶)	635	24.7
21	金	ごはん さけのしおやき ごもくまめ さつまじる	ごはん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう さけ だいず ちくわ こんぶ ぶたにく	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ ねぎ いら	588	27.4

24	月	コッペパン とりにくのさっぱり まめいりだいかくいも やさいとたまごのスープ	パン さとう さつまいも あぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご ベーコン	にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ たまねぎ	714	30.8
25	火	ごはん とうふステーキきのこあんかけ にくだんごスープ みかん	ごはん パンこ さとう でんぷん はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ はくさい みかん	599	20.7

市教研のため給食はありません

27	木	しそごはん おでん スティックごぼう	ごはん さといも さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき ちくわ さつまあげ はんぺん うずらたまご こんぶ	しそ にんじん だいこん ごぼう	598	19.5
28	金	ごはん さんまのしょうがに ぶたじる かき	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ かき	674	28.0
31	月	しょくパン いちごジャム ささかまのピザやき ひじきのサラダ パンプキンポタージュ	パン あぶら さとう じゃがいも バター ジャム	ぎゅうにゅう ささかまほこ チーズ ひじき クリーム	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン かぼちゃ たまねぎ パセリ	643	26.1

※ぎゅうにゅうは毎日つきます。 ※はしは、毎日忘れずに持ってきてましよう。 印は、スプーンもあつたほうがあ食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

～お知らせ～ 給食がない日は次のとおりです。
詳しくは学年だより等をご確認ください。

21日 5年生 オークストラ鑑賞会のため
24日 3年生 校外学習のため
26日 6年生 校外学習のため

～今月の給食目標～

○バランスよく組み合わせる食べよう
○好き嫌いをなくそう

本校3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 651kcal
・たんぱく質 26.0g