



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