



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 エネルギー (kcal) |
|---------------------------|----|---|--|--|---|---------------------------|
| | | | 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 | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ | |
| 2 | 月 | しそごはん とうふハンバーグわふうあんかけ かきたまじる | ごはん でんぶん | ぎゅうにゅう とうふ とりく たら ひじき たまご なると | しそ たまねぎ ねぎ しょうが しめじ えのきたけ チンゲンサイ | 554 |
| 3 | 火 | ごはん やきぎょうざ ごじる ごまだんご | ごはん あぶら こむぎこ さとう ごま じゃがいも しらたまもち | ぎゅうにゅう ぶたにく とりく だいず あぶらあげ | キャベツ なら にんにく しょうが にんじん だいこん ねぎ | 647 |
| 4 | 水 | コッペパン ウインナーのトマトソースかけ 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 でんぶん | ぎゅうにゅう ソーセージ だいず たまご ベーコン | にんじん チンゲンサイ たまねぎ | 697 |
| 5 | 木 | ごはん さんまのかばやき のっぺいじる みかん | ごはん でんぶん あぶら さとう さといも | ぎゅうにゅう さんま なまあげ | にんじん はくさい ごぼう ねぎ ほししいたけ みかん | 682 |
| 6 | 金 | ～1学期 終業式～ てづくりフレンチトースト 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 あぶら マカロニ じゃがいも | たまご ぎゅうにゅう ひよこまめ ベーコン | たまねぎ ピーマン トマト(缶) にんじん キャベツ パセリ | 599 |
| 9日 体育の日 10・11日 秋休み | | | | | | |
| 12 | 木 | ～2学期 始業式～ チキンカレー (むぎごはん) ひじきのサラダ | 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 とりく チーズ ひじき | 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 レモン | 607 |
| 13 | 金 | ごはん ししゃもフライ ごまあえ ひきなのみそしる | 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 | 583 |
| 16 | 月 | 振替休業日 (14日 向山地区防災訓練) | | | | |
| 17 | 火 | ごはん はるまき もやしのちゅうかあえ わかめスープ | ごはん あぶら ごま さとう | ぎゅうにゅう わかめ とうふ | もやし にんじん ねぎ しょうが | 662 |
| 18 | 水 | 小こめこパン だいずとこぎかなのまるごとあげ きのこうどん かき | パン こめこ でんぶん あぶら ごま さとう うどん | ぎゅうにゅう だいず にほし とりく | しめじ えのきたけ なめこ ほししいたけ にんじん ねぎ かき | 598 |
| 19 | 木 | ごはん ごもくまめ すりみじる | ごはん あぶら さとう でんぶん | ぎゅうにゅう だいず ちくわ こんぶ さんま とうふ | にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ しょうが だいこん ねぎ | 579 |
| 20 | 金 | ごはん とうふのちゅうかに きりぼしだいこんのピリからいため | ごはん こんにやく あぶら さとう でんぶん | ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ えび | きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ にんにく さやえんどう たまねぎ たけのこ しょうが | 606 |
| 23 | 月 | コッペパン いちごジャム とりくくとマカロニのクリームに りっちゃんサラダ | パン マカロニ じゃがいも マーガリン あぶら さとう ジャム | ぎゅうにゅう とりく チーズ クリーム ハム こんぶ かつおぶし | にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり ミントマツ | 664 |
| 24 | 火 | ごはん おでん スティックごぼう | ごはん さといも さとう でんぶん こむぎこ あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく がんとどき ちくわ さつまあげ はんぺん うずらたまご こんぶ | にんじん だいこん ごぼう | 598 |
| 25 | 水 | 市教研のため給食はありません | | | | |
| 26 | 木 | ごはん さけのしおやき れんこんのきんびら わかめしる | ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう | ぎゅうにゅう わかめ とうふ さけ | ねぎ れんこん にんじん さやいんげん | 564 |
| 27 | 金 | ごはん ぶたにくとはるさめのいためもの とうふスープ バインアップルかん | ごはん はるさめ さとう あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ やきぶた | なら チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ はくさい バインアップル(缶) | 590 |
| 30 | 月 | まるパン ハンバーグのトマトソースかけ パンポキンポターージュ クラッシュゼリーのフルーツカクテル | パン パンこ でんぶん さとう じゃがいも バター ゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく とりく チーズ クリーム | たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ みかん(缶) もも(缶) バインアップル(缶) | 688 |
| 31 | 火 | ごはん さばのみそに けんちんじる りんご | ごはん さとう でんぶん 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 りんご | 611 |

※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ましょう。 ※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。
23・24日 5年生 野外活動のため
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 666kcal
・たんぱく質 26.6g

ヨは

日

小学校

えいようか

たんぱく
しつ (g)

27.9

20.0

25.6

21.6

23.0

19.7

20.3

17.9

27.2

22.7

25.6

27.4

19.5

23.1

20.7

26.5

23.4

)