

10がつのよていこんだてひょう

日	曜日	こんだてめい	おもなしよくひんとはたらき			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)
1	月	開校記念日お祝いこんだて おせきはん ささかまぼこのいそべあげ うーめんじる	アルファかまい ごま こむぎこ でんぶん あぶら うーめん	ぎゅうにゅう ささかまぼこ かまぼこ あおのり とりにく あぶらあげ	にんじん なす ねぎ ほしいいたけ	612	26.0
2	火	ごはん とうふハンバーグわふうあんかけソース タンタンはるさめスープ みかん	ごはん でんぶん はるさめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たら ひじき ぶたにく	たまねぎ ねぎ しょうが しめじ えのきたけ にんじん なら もやし みかん	592	22.9
3	水	ごはん さばのみそに けんちんじる	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 ねぎ ごぼう	577	23.3
4	木	小こめこパン ソースやきそば やきぎょうざ フルーツカクテル	パン こめこ ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし しょうが なら にんにく パインアップル(缶) もも(缶)	656	24.7
5	金	1学期 終業式 ごはん ぶたにくのトマトしょうがやき みそこめこワンタンスープ	ごはん あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	たまねぎ トマト(缶) にんじん もやし チンゲンサイ しょうが	565	23.1
8日 体育の日 9・10日 秋休み							
11	木	2学期 始業式 フレンチトースト ひよこまめのトマトに 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	597	22.7
12	金	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 とりにく 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	608	19.7
15	月	振替休業日 (13日 向山地区防災訓練)					
16	火	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	728	26.7
17	水	ごはん さんまのしおふりやき いものこじる りんご	ごはん さとも	ぎゅうにゅう さんま とりにく とうふ	にんじん ごぼう ねぎ しめじ りんご	596	23.2
18	木	コッペパン いちごジャム とりにくとマカロニのクリームに だいこんサラダ	パン ごま あぶら さとう マカロニ じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム	だいこん きゅうり にんじん レモン たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース	619	24.3
19	金	ごはん ししゃもフライ ごまあえ みそかきたまじる	ごはん はんこ こむぎこ あぶら ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ししゃも たまご とうふ	こまつな にんじん もやし ほうれんそう ねぎ	592	23.1
22	月	ごはん もやしのちゅうかあえ とうふのちゅうかに	ごはん ごま あぶら さとう でんぶん	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 ほしいいたけ しょうが	600	24.5
23	火	ソフトパン かぼちゃのチーズやき キャベツとベーコンのスープ ヨーグルト	パン あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	613	25.9
24	水	市教研のため給食はありません					
25	木	しよくパン メンチカツ りっちゃんサラダ ジュリアンスープ	パン はんこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく ハム こんぶ かつおぶし	キャベツ たまねぎ にんじん もやし えのきたけ きゅうり とうもろこし トマト	642	24.3
26	金	ごはん わかさぎのなんばんづけ ひじきのいりに わかめしる	ごはん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう わかさぎ ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ わかめ とうふ	にんじん ねぎ さやいんげん	626	21.1
29	月	ごはん あじつけのり ごもくめ 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 のり	にんじん ごぼう たけのこ ほしいいたけ しょうが だいこん ねぎ	583	23.2
30	火	小ココアパン きのこうどん だいずとごさかなのまるごとあげ パインアップルかん	パン うどん でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず ごさかな	しめじ えのきたけ なめこ ほしいいたけ にんじん ねぎ パインアップル(缶)	641	25.6
31	水	しそごはん おでん カミカミごぼう	ごはん さとも 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	602	19.7

※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、スプーンもあっ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。
2日 4年生 校外学習のため 19日 4年生 音楽発表会のため
17日 3年生 校外学習のため 23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て食べよう
○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 657kcal
・たんぱく質 24.6g