



日付	こんだてめい	血や肉になるもの		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		加り-kcal タバ*kg	脂質g 塩分g	
		魚・肉・卵・大豆・牛乳類		野菜・果物類		米・麦・油脂・さとう類				
3 (月)	マーボー丼 牛乳 ほうれん草ナムル トマトと卵スープ	ぶた肉 卵 味噌	牛乳 とうふ	ほうれん草 人参 トマト缶 生姜	もやし 玉ねぎ キャベツ にんにく	給食精米 サラダ油 上白糖 三温糖	大麦 ごま油 いりごま でん粉	603 24.6	19.8 3.2	
4 (火)	学校給食食品無償提供事業 (真鯛)		真鯛フライ のり 牛乳 かつおぶし	ツナ とり肉 とうふ 味噌	キャベツ 人参 ぶなしめじ 大根 ねぎ	小松菜 たくあん はくさい 生姜	給食精米	672 26.6	23.8 2.3	
5 (水)	お弁当の日									
6 (木)	ココア揚げパン (ミルクココア) 牛乳 海藻サラダ アルファベットスープ	ミルクココア 牛乳 ベーコン	スキムミルク 海藻サラダ 鶏肉	きゅうり 人参 玉ねぎ	枝豆 キャベツ ほうれん草	食パン 大豆白絞油 マカロニ	グラニュー糖 いりごま	603 25.4	24.0 2.0	
7 (金)	小麦ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース 添えやさい チンゲン菜とあさりのスープ	牛乳 あさり	とり肉 しょうゆ	にんにく ソテーオニオン レタス にんじん もやし	生姜 きゅうり コーン チンゲン菜 ねぎ	給食精米 白絞油 和風ドレッシング	でん粉 三温糖	590 22.1	21.4 1.8	
11 (火)	しらすごはん 鶏肉とこんにやくのみそがらめ 牛乳 なら玉汁 ブルーベリーゼリー	しらす干し とり肉 卵	牛乳 味噌 なると	わかめ こんにやく 玉ねぎ 干しいたけ	えだまめ にら 人参	給食精米 でん粉 サラダ油	ごま油 大豆白絞油 三温糖	675 27.3	19.2 3.0	
12 (水)	お弁当の日									
13 (木)	黒糖コッペパン 牛乳 ビーンズサラダ クリームシチュー	牛乳 ひよこ豆 とり肉	ロースハム ベーコン	ホールコーン缶 きゅうり 玉ねぎ グリーンピース	レタス 人参 マッシュルーム	食パン いりごま シチュールウ	黒砂糖 じゃが芋 バター	675 29.3	22.5 2.5	
14 (金)	小麦ごはん 味付け海苔 牛乳 すきやき煮 ポテトサラダ	牛乳 豚肉 のり	ロースハム 焼きとうふ	玉ねぎ きゅうり えのきたけ はくさい	人参 干しいたけ しらたき ねぎ 春菊	給食精米 じゃが芋 サラダ油	大麦 マヨネーズ 上白糖	633 22.3	24.1 2.0	
☆学校給食残食調査10/17(月)~10/21(金)										
17 (月)	小麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 豚肉とごぼうのカリン揚げ さつまいも汁	ひじき佃煮 ぶた肉 とうふ 味噌	牛乳 油揚げ かつおぶし	生姜 ぶなしめじ 大根 ねぎ	ごぼう 人参 こんにやく	給食精米 でん粉 上白糖 さつまいも	大麦 大豆白絞油 いりごま	649 24.0	18.3 2.2	
18 (火)	たご飯 牛乳 ほうれん草卵和え どさんこ汁	真たご 牛乳 豚肉 味噌	きざみのり 卵 さけ かつおぶし	だいこん葉 キャベツ 大根 ねぎ	ほうれん草 人参 コーン	給食精米 じゃが芋	サラダ油 バター	576 27.5	15.0 2.7	
19 (水)	あんかけ焼きそば 牛乳 春巻 なし梨	豚肉 うずら卵 五目春巻	いか 牛乳	人参 筍水煮 もやし チンゲン菜	玉ねぎ きくらげ はくさい 梨	強力粉 でん粉	サラダ油	680 26.9	22.8 2.0	
20 (木)	食パン リンゴジャム 牛乳 ミートグラタン ポトフ	牛乳 チーズ	ぶた肉 ウインナー	玉ねぎ なす パセリ キャベツ	にんにく トマト缶 人参	食パン ペンネマカロニ じゃが芋 バター	ジャム	669 28.3	23.4 2.4	
21 (金)	あまやさい 秋野菜カレー 牛乳 ブロッコリーサラダ	とり肉 牛乳	粉チーズ ハム	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ きゅうり	人参 トマト缶 グリーンピース ブロッコリー	給食精米 さつまいも ドレッシング	大麦 カレー粉	624 21.0	18.6 2.1	
24 (月)	小麦ごはん 納豆 牛乳 ごまあえ 肉じゃが	なつとう 糸かまぼこ なまあげ	牛乳 ぶた肉	ほうれん草 人参 玉ねぎ グリーンピース	もやし キャベツ しらたき 干しいたけ	給食精米 三温糖 サラダ油	黒すりごま じゃが芋	633 27.0	19.0 1.8	
25 (火)	学校給食食品無償提供事業 (真鯛)		牛乳 味噌 かつおぶし	まだい 油揚げ	パセリ きゅうり にんじん ほうれん草 ねぎ	小松菜 キャベツ えのき 大根	給食精米 マヨネーズ じゃが芋	大麦 パン粉	655 29.3	25.7 2.3
26 (水)	おやこ 親子うどん 牛乳 さつまいもと青大豆の揚げ煮	とり肉 かまぼこ 牛乳 かえり煮干	卵 かつおぶし 大豆	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	人参 ほうれん草	強力粉 白絞油 上白糖	さつまいも 水あめ いりごま	717 36.8	20.1 2.8	
27 (木)	フルーツサンドパン 牛乳 ツナサラダ イタリアンスープ	牛乳 卵 ベーコン	ツナ 粉チーズ	パイン缶 みかん缶 キャベツ コーン パセリ ほうれん草	黄桃 玉ねぎ きゅうり トマト缶 にんじん	コッペパン マヨネーズ	生クリーム パン粉	712 27.3	33.7 2.0	
28 (金)	小麦ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 野菜サラダ カレースープ かぼちゃプリン	牛乳 とうふ ベーコン	ぶた肉 卵	玉ねぎ レタス コーン キャベツ	ソテーオニオン きゅうり 人参	給食精米 パン粉 じゃがいも でん粉	大麦 上白糖 ドレッシング カレー粉	683 25.4	23.3 3.4	
31 (月)	お弁当の日									

☆「一食の基準となる栄養所要量」は、中学年対象です。低学年・高学年では、炭水化物の量で調整しています。
 ☆食材の価格変動・品薄による入手困難等、やむを得ず献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ☆感染症等によって休校となった場合、学年によって給食実施日数が違う可能性がありますのであらかじめご了承ください。

栄養所要量 栄養価の基準	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
	10月の平均栄養価	630	23.6	17.5

