

ひにち よ う び	～今月の給食目標～ 食べ物と健康について知る				あか		みどり		きいろ		栄養価 エネルギー (kcal) 前 (562) 中 (752) 後 (847)
	1ぐん	2ぐん	3ぐん		4ぐん	5ぐん	6ぐん				
	血や肉になる	骨・歯になる	ねんまくを丈夫にする		体の調子をととのえる	熱・力のもとになる					
4 火	季節のこんだて ■ごはん	牛乳	■にしんの照り煮 ■菊花あえ ■きのこけんちん汁 ■菊花みかん	にしん とり肉 とうふ	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	キャベツ えのき 菊 ごぼう 大根 こんにゃく しめじ ねぎ 干しいたけ まいたけ みかん	米 さとう じゃがいも	油	551 658 778	
5 水	■二色どん	牛乳	■二色丼の具(とりそぼろ・いりたまご) ■いそあえ ■のり塩ピーンズ ■はくさいのみそ汁(6年～)	とり肉 高野豆腐 たまご 大豆 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ もやし はくさい ねぎ	米 玄米 さとう かたくり粉 板ふ	油	553 709 830	
6 木	■こめっこぱん	牛乳	■タンドリーチキン ■ピーンズポテトサラダ ■ABCスープ ■秋のポンチ	とり肉 ツナ ウインナー あさり	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	しょうが にんにく えだまめ たまねぎ 大根 いんげん豆 しめじ フルーツ	こめっこぱん はちみつ マカロニ ゼリー	ヨネーズ	495 668 763	
7 金	いい歎の日こんだて ■玄米入りごはん ■手作りふりかけ	牛乳	■さばのみそ煮 ■かみかみサラダ ■厚揚げのみそ汁	さば 厚揚げ みそ かつお節	牛乳 小魚 こんぶ	こまつな にんじん	切り干し大根 ごぼう キャベツ はくさい 大根 ねぎ	米 玄米 雑穀 さとう	ごま アモンド	585 676 830	
10 月	■きのこごはん	牛乳	■ツナ入りたまご焼き ■こまつなの煮びたし ■せんべい汁 ■りんご	油揚げ ツナ たまご 油揚げ 高野豆腐 とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな チングンサイ	ごぼう しいたけ しめじ まいたけ たまねぎ キャベツ はくさい りんご グリンピース	米 玄米 さとう かたくり粉 せんべい	油 ごま	578 720 795	
11 火	■カレーうどん ■おかかおにぎり (6年～)	牛乳	■がんもの煮付け ■土佐あえ ■お米のババロア	ぶた肉 かつお節 がんもどき	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ はくさい もやし ねぎ	うどん さとう じゃがいも ババロア	油 ごま 加レーム	492 728 866	
12 水	■玄米入り ごはん	牛乳	■マーボー豆腐 ■野菜のナムル ■カリほく大学芋	ぶた肉 高野豆腐 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ しょうが にんにく だけのこ ねぎ 干しいたけ もやし 大豆もやし	米 玄米 さとう かたくり粉 さつまいも	ごま油 ごま	567 698 882	
13 木	■ごはん	牛乳	■かいじゅうメンチ ■和風サラダ ■よかっぺ汁 ■ごまかぼちゃ(6年～)	とり肉 厚揚げ とうふボール みそ	牛乳 玉ねぎ こんぶ	ほうれん草 にんじん こまつな かぼちゃ	はくさい えのき こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ	米 パン粉 小麦粉 さつまいも さとう	油 ごま	482 683 827	
14 金	■玄米入り ごはん	ミル牛 ミル牛 ミル牛 ミル牛	■赤魚白しょうゆ焼き ■ごまあえ ■なめこ汁 ■手作り小魚アーモンド	赤魚 みそ	とうふ 牛乳 小魚	ほうれん草 にんじん	はくさい もやし 大根 なめこ ねぎ	米 玄米 ミルマーク さとう	ごま アモンド	562 679 795	
17 月	和食の日 ■さつまいも 赤飯	牛乳	■白身フライ ■こぎつねサラダ ■とん汁 ■りんご	白身魚 油揚げ ぶた肉 厚揚げ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ コーン ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ りんご	米 もち米 さつまいも あずき 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ドレッシング	654 860 944	
18 火	■秋野菜の カレーライス	牛乳	■ボイルウインナー ■海そうサラダ ■パンナコッタ	ぶた肉 ウインナー	牛乳 海そう	にんじん トマト パプリカ ブロッコリー	たまねぎ れんこん しめじ 大根 コーン いんげん豆 えだまめ キャベツ	米 麦 雑穀 じゃがいも さつまいも さとう	加レーム ドレッシング	573 776 963	
19 水	心が元気になる献立 ■ごはん	ジヨア	■照り焼きハンバーグ ■五目ひじき ■じゃがいものみそ汁 ■じゃこ入りおひたし	ぶた肉 とり肉 大豆 ちくわ みそ かつお節	ショア ひじき 小魚	ほうれん草 にんじん	ごぼう えたまめ たまねぎ えのき ねぎ はくさい もやし	米 さとう 板ふ かたくり粉 じゃがいも	油	558 666 805	
20 木	■コッペパン ■手作りいちごゼリーム	牛乳	■洋風たまご焼き ■ツナピプロッコリーのサラダ ■ミネストローネ	ハム たまご ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 パプリカ ブロッコリー にんじん トマト バセリ	いちご たまねぎ キャベツ コーン 大根 レンズ豆 しめじ	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	ヨネーズ ドレッシング	577 693 817	
21 金	■わかめごはん	牛乳	■とりの焼きから揚げ ■梅こんぶあえ ■きのこのみそ汁 ■コロコロさつまいも	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 わらわ こんぶ	ほうれん草 にんじん	しょうが 大根 うめ たまねぎ しめじ 干しいたけ まいたけ	米 玄米 かたくり粉 さつまいも さとう	油 ごま油 ごま	548 688 778	
26 水	■ごはん	牛乳	■白身魚甘酢あんかけ ■中華風ごぼうサラダ ■坦々スープ ■みかん	タラ ぶた肉 ぶたレバー 高野豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ビーマン こまつな ハブリカ にら	たまねぎ ごぼう 大豆もやし ねぎ はくさい きくらげ みかん	米 さとう かたくり粉	油 ごま ごま油	549 681 790	
27 木	ぐんま すき焼きの日 ■ごはん	牛乳	■すきやき煮 ■土佐あえ ■にんじんシリシリ	ぶた肉 とうふ かまぼこ かつお節 たまご ツナ	牛乳	にんじん しゅんぎく こまつな	ねぎ はくさい しいたけ しらたき キャベツ もやし	米 さとう 車ふ	ごま	538 672 784	
28 金	行事食:十日夜 ■大根葉ごはん	牛乳	■厚揚げの肉みそあんかけ ■千草あえ ■大根と豆腐ボールのみそ汁 ■りんご	油揚げ 厚揚げ ぶた肉 たまご 高野豆腐 みそ 豆腐ボール	牛乳 こんぶ	大根葉 こまつな にんじん	たまねぎ しょうが はくさい たくあん 大根 ねぎ りんご	米 玄米 さとう かたくり粉	ごま ごま油	556 683 817	

※献立は変更になる場合があります。

※ヨネーズはすべてノンエッグマヨネーズです。