



ひ に ち	よ う び	～ 今月の給食目標 ～		あか		みどり		きいろ		栄養価 (kcal) 前(562) 中(752) 後(847)
		食べ物と健康について知ろ		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		こんだてめい		たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しぼう	
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 ■のり塩ビーンズ ■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	■こめっこぼん	牛乳 ■タンドリーチキン ■ビ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	こめっこぼん はちみつ マカロニ ゼリー	マヨネーズ	495 668 763
7	金	いい歯の日こんだて ■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	こま アーモンド	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 チンゲンサイ	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 グリーンピース	米 玄米 さとう かたくり粉 せんべい	油 こま	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 ■お米のパバロア	ふた肉 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 パバロア	油 こま 加-れ	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	ふた肉 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 たけのこ 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	こま油 こま	567 698 882
13	木	■ごはん	牛乳 ■かいじゅうメンチ ■和風サラダ ■よかつペ汁 ■ごまかぼちゃ(6年～)	とり肉 厚揚げ とうふボール みそ	牛乳 茎わかめ 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 こま	482 683 827
14	金	■玄米入り ごはん	牛乳 ■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 とうふ みそ	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 ミルメーク さとう	こま アーモンド	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 ふた肉 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 パン粉 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 ■ポイルウインナー ■海そうサラダ ■パンナコッタ	ふた肉 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 ゼリー	加-れ ドレッシング	573 776 963
19	水	心が元気になる献立 ■ごはん	ジョア ■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	ふた肉 とり肉 大豆 ちくわ みそ かつお節	ジョア ひじき 小魚	ほうれん草 にんじん	ごぼう えだまめ 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 ■手作りいちごジャム	牛乳 ■洋風たまご焼き ■ツナとブ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 パセリ	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	マヨネーズ 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 わかめ 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 こま油 こま	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	たら ふた肉 ふたレバー 高野豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ピーマン こまつな パプリカ 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 こま こま油	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	ふた肉 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	こま	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 ふた肉 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	こま こま油	556 683 817

※献立は変更になる場合があります。

※マヨネーズはすべてノンエックマヨネーズです。