



日	曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
1	金	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ わかめとハムのあえもの 根菜のごま汁 かみかみにぼし	鶏肉 ロースハム 油揚げ 牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 かたくり粉 薄力粉 さといも 大豆油 ごま油 ごま	にんじん ブロッコリー ごま なつめゆかり しょうが キャ ベツ だいこん ごぼう ねぎ	638 Kcal 27.3 g 18.9 g 2.5 g
4	月	★4年生リクエストメニュー★ わかめご飯 牛乳 鯖の味噌煮 シャキシャキサ ラダ	さばのみそ煮 木綿豆腐 牛乳	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも なたね油	にんじん キャベツ れんこん きゅうり だいこん とうもろこ し なめこ ねぎ 巨峰	652 Kcal 26.8 g 17.1 g 2.8 g
5	火	焼きそば 牛乳 ほうれん草のおかか和え 焼きいも	豚肉 かつお節 牛乳	焼きそばめん 上白糖 さつまいも なたね油	にんじん 青ピーマン ほうれん そう もやし キャベツ 玉葱	823 Kcal 32.7 g 18.4 g 2.1 g
6	水	麦ご飯 牛乳 けんべいつくね 野菜のごま和え えのきのみそ汁 かみかみにぼし	木綿豆腐 牛乳 煮干	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも 大豆油 ごま	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ えのきたけ ねぎ	637 Kcal 23.2 g 19.3 g 2.1 g
7	木	食パン(2枚) 牛乳 ブルーベリー&マザリ チーズインハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ	ベーコン 牛乳 チーズハンバーグ わかめ	食パン マーガリン	にんじん ブロッコリー ごま なパセリ いちごジャム キャ ベツ だいこん 玉葱 とうもろ こし	735 Kcal 28.7 g 25.8 g 3.2 g
8	金	☆目の愛護デー給食☆ 麦ご飯 牛乳 さけの西京焼き ごぼうサラダ あさりのみそ汁 目の愛護デザート	さけの西京焼き あさり 木綿豆腐 牛乳 わかめ	精白米 精麦 三温糖 ブルーベリー-外 上白糖 ごま マヨネーズ	にんじん ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし ねぎ	775 Kcal 27.1 g 29 g 1.6 g
11日(月)は 学習発表会の 繰替休日 でお休みです						
12	火	肉みそラーメン 牛乳 にんじんしょうまい 海そうサラダ	豚肉 牛乳 わかめ	中華めん(リトメ) 三温糖 ごま油	にんじん にら キャベツ もや し ねぎ にんにく しょうが と うもろこし	613 Kcal 28.1 g 20.3 g 3.2 g
13日(水)は 小教研のため 11:50下校予定です						
14	木	コッペパン 牛乳 メンチカツ キャベツのサラダ コーンポタージュ	ロースハム ベーコン 牛乳 ベシャメルルウ	コッペパン 三温糖 じゃがいも なたね油 無塩バター	にんじん パセリ キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし	914 Kcal 30.1 g 35.8 g 3.1 g
15	金	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁 かみかみにぼし	へにぎ 豚肉 木綿豆腐 かつお節 牛乳 煮干	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも 大豆油	にんじん 切干しだいこん ご ぼう れんこん 干し椎茸 だい こん こんにゃく ねぎ しょうが	660 Kcal 32.8 g 18.4 g 1.8 g
18	月	麦ご飯 牛乳 白身魚のフライ 五色和え すいとん汁	白身魚のフライ 大豆 ロースハム 豚肉 油揚げ 牛乳 わかめ	精白米 精麦 三温糖 大豆油 ごま油	ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	730 Kcal 33.1 g 24.8 g 1.8 g
19	火	和風きのごまゲティ 牛乳 わかめとツナのサラダ 一口なしゼリー	ベーコン まぐろ缶詰 牛乳 わかめ	スバゲッティ 三温糖 大豆油 有塩バター ごま油	にんじん 青ピーマン 玉葱 ほ んしめじ エリンギ ひらたけ にんにく キャベツ もやし きゅうり	635 Kcal 24 g 21.7 g 2 g
20	水	麦ご飯 牛乳 パリパリはるまき 春雨サラダ じゃが芋のみそ汁	ロースハム 木綿豆腐 牛乳 わかめ	精白米 精麦 はるさめ 三温糖 じゃがいも 大豆油 ごま	にんじん キャベツ きゅうり もやし ねぎ	693 Kcal 19 g 24 g 1.8 g
21	木	フルーツサンド(丸パン) 牛乳 フレンチサラダ ABCマカロニスープ	ロースハム ベーコン 牛乳	丸パン 三温糖 マカロニ じゃがいも 大豆油	にんじん パセリ 甘みあっさりみ かん 甘みあっさりパイン キャ ベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし にんにく	644 Kcal 21.2 g 19.9 g 1.8 g
22	金	秋野菜カレー 牛乳 和風サラダ オレンジ	豚肉 牛乳	精白米 精麦 じゃがいも 大豆油	にんじん パセリ 玉葱 にんに く しょうが ぶなしめじ エリ ンギ ひらたけ キャベツ き ゅうり だいこん とうもろこし	683 Kcal 21.8 g 20.8 g 3.2 g
25	月	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のチーズ和え 凍み豆腐のみそ汁	豚肉 かつお節 凍り豆腐 牛乳 チーズ	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも 大豆油	にんじん ほうれんそう ごま つな 玉葱 しょうが にんにく キャベツ ねぎ	791 Kcal 27.3 g 34.6 g 2.3 g
26	火	きつねうどん 牛乳 ちくわの磯辺あげ こんにゃくサラダ(和風)	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 ロースハム 牛乳 あおりの	うどん(リトメ) 上白糖 薄力粉 てんぷら粉 大豆油	ごまつな にんじん ねぎ ご ぼう こんにゃく もやし き ゅうり とうもろこし	615 Kcal 30.7 g 17 g 1.9 g
27	水	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き 大豆とひじきの煮物 けんちん汁 かみかみにぼし	さば 大豆 鶏肉 さつまいも 木綿豆腐 牛乳 ひじき 煮干	精白米 精麦 こんにゃく じゃがいも ごま 大豆油	にんじん いんげん ごぼう だ いこん ねぎ	663 Kcal 31.6 g 19.5 g 1.8 g
28	木	キャロットピラフ 牛乳 かチャ型ハンバーグ ビーンズサラダ パンプキンポタージュ ハロウィンデザート	大豆 焼き豚 ベーコン 牛乳 チーズ ベシャメルルウ ハロウィンデザート	キャロットピラフ 三温糖 有塩バター なたね油 ごま油 ごま 無塩バター	にんじん かぼちゃ パセリ 玉 葱 グリンピース きゅうり だ いこん とうもろこし えだまめ	866 Kcal 27.8 g 31.6 g 3.5 g
29日(金)は 修学旅行(6年)・環境創造センター見学(5年)・見学学習(1~4年)のため お弁当日です						
《今月の減塩メニュー》 10/15は減塩メニューの日です。主食(ごはん)・主菜(おかず)・副菜(やさしい)・汁物のそった和食の献立です。 具沢山の豚汁は、いろいろな具材から出るうみみだけでなく、しょうがを加えることで薄味でも美味しく仕上がっ ています。ご家庭の豚汁でもぜひお試しください！						705 Kcal 27.2 g 23.1 g 2.3 g