



ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをとのえる	調味料・その他		
2 月	しゅよく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	たきこみわかめ			552	19.3
	しゅさい	あげだしどうふ	あぶら さとう かたくりこ	(あげだしどうふ)	にんじん こねぎ	みりん しょうゆ 塩 かつおだし		
	ふくさい	たくあんあえ	ごま ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん きざみたくあん	しょうゆ		
	しるもの	みぞれじる	かたくりこ	とりにく	にんじん こまつな ねぎ だいこん ほししいたけ えのきたけ	酒 塩 みりん かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
3 火	しゅよく	ごはん	こめ				610	25.6
	しゅさい	たらとポテのこうみだれ	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	スケソウダラ	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢		
	ふくさい	ごまあえ	ごま すりごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ		
	しるもの	キャベツのみそじる		あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
4 水	《ささっこの日》 1年生は前期の給食最終日です！後期の給食も、わくわくおいしく食べましょう！							
	しゅよく &しゅさい	だいにずりキーマカレー	こめ げんまい あぶら こめこ 乳不使用マーガリン さとう	とりにく だいにず	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく トマトピューレ ホールトマト	赤ワイン ベリーフ トマトケチャップ ウスター ソース しょうゆ こしょう カレー粉 とりがら	626	26.5
	ふくさい	こんにやくサラダ	さとう あぶら ごまあぶら		サラダこんにやく だいこん にんじん ブロッコリー キャベツ	しょうゆ 酢 辛子粉		
	デザート	ベリーヨーグルト	さとう はちみつ	ヨーグルト	ブルーベリージャム いちごジャム ナタデココ アロエ	赤ワイン		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
2~6年生 前期給食 最終日 1年生3時間授業 給食なし								
5 木	しゅよく &しゅさい	ぶたのかくにどん	こめ げんまい さとう かたくりこ	ぶたばらにく ぶたももにく	だいこん こんにやく ねぎ にんにく しょうが	みりん しょうゆ	635	27.1
	ふくさい	あおりのポテトピーズ	じゃがいも かたくりこ あぶら	だいにず あおりの		塩 こしょう		
	しるもの	たまねぎのみそじる		あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな ねぎ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
6 金	前期終業式 3時間授業 給食なし							
9 月	スポーツの日							
10 火	しゅよく	ガーリックフランスパン	ソフトフランスパン オリーブオイル 乳不使用マーガリン		にんにく パセリ		638	21.2
	しゅさい	★あきあじシチュー	あぶら 乳不使用マーガリン こめこ さつまいも	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム	白ワイン ベリーフ 塩 こしょう とりがら		
	ふくさい	にんじんドレッシングサラダ	オリーブオイル さとう		もやし キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	塩 しょうゆ りんご酢 こしょう		
	デザート	ブルーベリーゼリー	(さとう)		(ブルーベリーかじゅう)			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
11 水	しゅよく	キムチチャーハン	こめ ごまあぶら	とりにく	にんにく しょうが にんじん ねぎ はくさいキムチ	塩 しょうゆ こしょう	532	20.0
	しゅさい	ニラまんじゅう	あぶら (こむぎこ だいにず)	(ぶたにく)	(にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが)	(塩 こしょう しょうゆ)		
	ふくさい	ブロッコリーのちゅうかあえ						
	しるもの	にくだんごじる	はるさめ	(とりにく) わかめ	にんじん はくさい ほししいたけ	かつおだし酒 みりん しょうゆ 塩		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
12 木	しゅよく	ごはん	こめ				585	25.9
	しゅさい	ホキのみそマヨやき	ノンエッグマヨネーズ さとう	ホキ みそ	たまねぎ えのきたけ しめじ	塩 こしょう 酒		
	ふくさい	カリカリごぼうサラダ	あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん ホールコーン	酢 塩 しょうゆ		
	しるもの	みそけんちんじる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ とりにく みそ	ごぼう にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ	酒		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
13 金	就学時健康診断 3時間授業 給食なし							
16 月	しゅよく	ごはん	こめ				619	23.1
	そのた	ひじきふりかけ	さとう ごま ごまあぶら	ちりめんじゃこ ひじき	ゆかり	酒 しょうゆ みりん		
	しゅさい	とりにくとさつまいものあげに	かたくりこ さつまいも あぶら さとう	とりにく	しょうが にんにく グリーンピース たまねぎ	しょうゆ 酒 みりん		
	しるもの	はくさいのみそじる		とうふ あぶらあげ みそ	はくさい ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
17 火	しゅよく	ごはん	こめ				612	26.2
	しゅさい	さばのぶなかぼし		さばぶなかぼし				
	ふくさい	ちくぜんに	ごまあぶら さとう	とりにく	にんじん ごぼう れんこん こんにやく ほししいたけ えだまめ	酒 しょうゆ みりん かつおだし		
	しるもの	こまつなのりきゅうじる	すりごま	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
18 水	しゅよく	きつねうどん	うどん さとう	あぶらあげ	にんじん ねぎ	かつおだし 酒 にほしたし しょうゆ みりん	580	22.8
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	こめこ かたくりこ あぶら	ちくわ あおりの				
	ふくさい	しおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん	しょうゆ		
	デザート	みかん			みかん			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				



ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他			
19 木	しゅしよく	ごはん	こめ				620	25.9	
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒			
	ふくさい	のりチーズあえ	さとう	チーズ きざみのり	ほうれんそう にんじん しめじ えだまめ	しょうゆ かつおだし			
	しるもの	ねぎみそスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ みそ	いとこんにやく しめじ えだまめ ホールコーン ねぎ	酒 しょうゆ とりがらだし			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
20 金	しゅしよく &しゅさい	マーボー豆腐どん	こめ げんまい ごまあぶら かたくりこ さとう	とりひきにく だいちみと とうふ みそ	ねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが	酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン とりがらだし	580	24.3	
	ふくさい	ひじきサラダ	さとう ごまあぶら	ひじき	キャベツ にんじん ホールコーン	しょうゆ みりん 酒 酢			
	しるもの	ちゅうかスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ しょうが	塩 こしょう しょうゆ 酒 とりがらだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
23 月	しゅしよく	ごはん	こめ				559	24.1	
	しゅさい	わかさぎのかりかりフライ	あぶら (じゃがいも でんぷん げんまいこ あぶら さとう)	(わかさぎ)	(しょうが)	(塩 香辛料)			
	しゅさい	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん いとこんにやく	酒 塩 しょうゆ かつおだし			
	ふくさい	いそかあえ	さとう	ツナ きざみのり	ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ かつおだし 酒			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
24 火	しゅしよく &しゅさい	とりそぼろどん	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ ごま	とりひきにく だいちみと	しょうが にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん	582	26.3	
	ふくさい	からしあえ	さとう		もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ かつおだし			
	しるもの	いなかじる	じゃがいも ごまあぶら	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しめじ ねぎ	かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
25 水	しゅしよく	ごはん	こめ				546	18.3	
	しゅさい	ジャンボぎょうざのあまずあん	あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ	とりひきにく だいち	はくさい ねぎ にら しょうが にんにく	酒 塩 酢 しょうゆ とりがらだし			
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごま		きゅうり	塩 キムチのもと			
	しるもの	くきわかめのスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ くきわかめ	にんじん ねぎ えのきたけ	酒 塩 しょうゆ とりがらだし			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
26 木	しゅしよく	ごはん	こめ				521	25.0	
	しゅさい	ホッケのいちやぼし		ホッケいちやぼし					
	ふくさい	れんこんのきんぴら	さとう ごまあぶら	ちくわ	にんじん れんこん いとこんにやく	しょうゆ 塩 みりん			
	しるもの	いものこじる	さといも ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しめじ ねぎ	酒 塩 かつおだし みりん			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
27 金	《おはなし給食》 読書週間① 『おんがくねずみ ジェラルディン』に出てくる「チーズ」と、作者が活躍した国の料理を組み合わせました♪								
	しゅしよく &しゅさい	セルフホットドッグ (コッペパン・フランクソーセージ)	コッペパン さとう	フランクソーセージ		トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース	654	22.2	
	ふくさい	コールスローサラダ	はちみつ ノンエッグマヨネーズ あぶら		キャベツ にんじん	りんご酢 塩			
	しるもの	ミネストローネ	じゃがいも あぶら さとう	とりにく だいち	にんじん たまねぎ えだまめ にんじん トマトピューレ ホールトマト	白ワイン トマトケチャップ しょうゆ こしょう 塩 ベイリーフ とりがらだし			
	そのた	かたぬきチーズ		チーズ					
のみもの	ぶどうジュース			ぶどうジュース					
30 月	振替休業日								
31 火	《おはなし給食&ハロウィンこんだて》 読書週間② 『まじよ子とハロウィンのまほう』に出てくる、かぼちゃを使った料理やおかしが登場♪								
	しゅしよく &しゅさい	★かぼちゃときのこのカレー	こめ じゃがいも さとう はちみつ こめこ 乳不使用マーガリン あぶら	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ アップルソース	赤ワイン ベイリーフ 塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ しょうゆ とりがらだし	749	22.9	
	ふくさい	はなやさいのハロウィンサラダ	さとう オリーブオイル	かたぬきかまぼこ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり ホールコーン	しょうゆ りんご酢 こしょう 塩			
	デザート	かぼちゃのカップケーキ	こめこパウダー きびとう あぶら 乳不使用マーガリン	たまご なまクリーム	かぼちゃペースト かぼちゃ				
	のみもの	ぎゅうにゅう	きゅうしよくしつで、てづくりします♪	ぎゅうにゅう					

・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。
 ・材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますが御了承ください。
 ・★マークの料理には、かたぬきにんじん(ラッキーにんじん)が入っています。当たった人にはいいことがあるかも…!
 ・()に食品名があるものは、加工食品を意味します。
 ・学校のHPに献立表を掲載しています。Facebookには給食をはじめ学校生活の様子が紹介されています。ぜひご覧ください。

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
	600	23.7	21.2	2.4
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0



10月27日から11月9日は『読書週間』です。図書委員の児童がえらんだおすすめの本を取り入れた『おはなし給食』を実施します。
 27日は、音楽会にちなんで『おんがくねずみ ジェラルディン』がえらばれました。おんがくをきいたことがなかったねずみのジェラルディンが、ある日みつけたチーズをかじっていくと、フルーツをふくねずみのかたちになって…という、少し不思議ですてきなおはなしです。読書の秋、食欲の秋、子供たちと一緒にどちらも楽しんでください♪