

| 日 曜 | こんだて名 | おもにち・くに・ゆめにかけるもの(あかい) | | おもに体のちゅうしきをととのえるもの(みどり) | | おもにはたらくかにかけるもの(せい) | | びこう |
|---------|---|--|--------------------|--------------------------------------|---|--|----------------------------------|--|
| | | 1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物・きのこ | 5群 穀類・いも・砂糖 | 6群 油脂・種実類 | |
| 1 木 | ごはん さといもコロッケ ほうれんそうのあえもの しらたまごじる 牛乳 | ○ とりにく かまぼこ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | もやし たまねぎ はくさい えのきだけ | ごはん さといもコロッケ(さといも ころも) さとう こめこだんご | あぶら | 十五夜献立 |
| 2 金 | むぎごはん ショウロンポウ マーボー豆腐 かんてんサラダ 牛乳 | ○ ショウロンポウ(にく) ぶたにく とうふ みそ かにぶうみかまぼこ | かんてん 牛乳 | にんじん | たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり | むぎごはん ショウロンポウ(かわ) さとう てんぷん さとう | あぶら あぶら | |
| 5 月 | ごはん しろごまつね(2こ) みそおでん ゆかりあえ 牛乳 | ○ つくね(にく) ぶたにく かんもとき はんぺん みそ | こんぶ 牛乳 | にんじん さやいんげん ゆかりこ | つくね(たまねぎ) だいこん こんにゃく きゅうり もやし | ごはん さといも さとう | つくね(ごま) | |
| 6 火 | ごはん さけのしおやき キムチなべ あっさりづけ 牛乳 | ○ さけのしおやき ぶたにく とうふ | 牛乳 | にら | キムチ はくさい えのきだけ しらたき キャベツ たくあんづけ | ごはん かんこくもち | | |
| 7 水 | さつまいもごはん れんこんサンドフライ こまつなのおひたし さわにわん 牛乳 | ○ れんこんサンドフライ(にく) ぶたにく あぶらあげ | 牛乳 | こまつな にんじん | れんこんサンドフライ(れんこん) はくさい こんにゃく たまねぎ ごぼう ねぎ | さつまいも ごはん れんこんサンドフライ(ころも) さとう | あぶら | |
| 8 木 | ソフトめん ミートソース フランクフルト コーンサラダ 牛乳 | ○ ぶたにく フランクフルト | 牛乳 | にんじん | たまねぎ マッシュルーム にんにく グリーンピース キャベツ もやし コーン | ソフトめん さとう てんぷん | ハヤシルウ あぶら オリーブあぶら | |
| 9 金 | ごはん とりにくのからあげ(2こ) きゅうりのかおりづけ くたくさんじる ブルーベリーゼリー 牛乳 | ○ とりにく なまあげ かまぼこ | わかめ 牛乳 | にんじん | しょうが きゅうり はくさい しめじ | ごはん てんぷん さとう ブルーベリーゼリー | あぶら ごま ごまあぶら | 目の愛護デー献立 |
| 12 月 | ごはん はっほうさい ぎょうざ(2こ) はるさめサラダ 牛乳 | ○ ぶたにく いか ぎょうざ(にく) とりハム | 牛乳 | にんじん ピーマン | はくさい たまねぎ たけのこ ヤングコーン しょうが きゅうり | ごはん てんぷん ぎょうざ(かわ) はるさめ さとう | あぶら あぶら | |
| 13 火 | ごはん キャベツいりメンチカツ こんぶあえ にくじゃが 牛乳 | ○ キャベツいりメンチカツ(にく) ぶたにく はんぺん | こんぶ 牛乳 | みつば にんじん さやいんげん | キャベツいりメンチカツ(キャベツ) はくさい たまねぎ こんにゃく | ごはん キャベツいりメンチカツ(ころも) はくさい じゃがいも さとう | あぶら あぶら | |
| 14 水 | ごはん ちくわのいそべあげ(2こ) まめまめサラダ たまふじる 牛乳 | ○ ちくわ ツナ だいず とりにく とうふ | あおりのり 牛乳 | にんじん | えだまめ きゅうり たまねぎ えのきだけ ねぎ | ごはん こむぎこ ふ | あぶら たまごぬきマヨネーズ | |
| 15 木 | ごはん さばのてりやき れんこんのきんぴら さつまじる 牛乳 | ○ さばのてりやき ベーコン ぶたにく みそ | 牛乳 | さやいんげん にんじん | れんこん たまねぎ ねぎ | ごはん さとう てんぷん さつまいも | あぶら | |
| 16 金 | ナン ドライカレー オムレツ フルーツポンチ 牛乳 | ○ ぶたにく だいず オムレツ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく グリーンピース みかん もも バイン レモンかじゅう | ナン さとう さとう | カレールウ あぶら | |
| 19 月 | ごはん さんまのかばやき れんこんサラダ なすとさといものみぞしる 牛乳 | ○ さんま とりにく とうふ あぶらあげ みそ | 牛乳 | にんじん みつば | れんこん キャベツ なす たまねぎ | ごはん さとう てんぷん さといも | あぶら ごまドレッシング | 食育給食の日 10月のやさい なす さといも みつばはJAから購入します。 |
| 20 火 | ごはん しゅうまい(2こ) なまあげのちゅうかに ちゅうかサラダ 牛乳 | ○ しゅうまい(にく) なまあげ ぶたにく ハム | 牛乳 | にんじん ピーマン | たまねぎ ししいたけ ヤングコーン たけのこ はくさい しょうが きゅうり もやし | ごはん しゅうまい(かわ) てんぷん | あぶら ちゅうかドレッシング | |
| 21 水 | レーズンロールパン いかフリッター(2こ) さっぱりサラダ とうにゅうのホワイトシチュー 牛乳 | ○ いかフリッター(いか) ツナ とりにく とうにゅう | いかフリッター(あおき) 牛乳 | にんじん パセリ | だいこん コーン たまねぎ | レーズンロールパン いかフリッター(ころも) さとう じゃがいも | あぶら オリーブあぶら あぶら こめこのホワイトルウ | |
| 22 木 | ごはん わふうハンバーグ おつかあえ ぶきよせじる ヨーグルト 牛乳 | ○ ハンバーグ(にく) かつおぶし かまぼこ とりにく | ヨーグルト 牛乳 | みすな こまつな | ハンバーグ(たまねぎ) もやし たまねぎ しめじ えのきだけ | ごはん てんぷん さとう | | カルシウム強化献立 |
| 23 金 | ごはん いわしのうめに かんとうに あおなあえ 牛乳 | ○ いわしのうめに(いわし) ぶたにく かんもとき | こんぶ 牛乳 | にんじん だいこんば | いわしのうめに(うめ) だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり | ごはん さといも さとう | | |
| 26 月 | えだまめごはん さわらのさいきょうやき さんしょくあえ かきたまじる 牛乳 | ○ さわらのさいきょうやき(さわら みそ) ハム たまご かまぼこ とうふ | 牛乳 | とうみょう ほうれんそう | えだまめ だいこん えのきだけ | ごはん さとう てんぷん | | |
| 27 火 | ごはん こめこのカレーライス チキンナゲット(2こ) ブロッコリーサラダ 牛乳 | ○ ぶたにく チキンナゲット(にく) | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが もやし | ごはん じゃがいも チキンナゲット(ころも) さとう | こめこのカレールウ あぶら あぶら ごま | |
| 28 水 | ごはん やきにくと豆腐のぐ のっぺいじる オレンジ 牛乳 | ○ ぶたにく みそ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ にんにく しょうが だいこん しめじ ごぼう ねぎ オレンジ | ごはん さとう さといも てんぷん | あぶら | |
| 29 木 | しらたまうどん にくみそめん そくせきづけ マロンケーキ 牛乳 | ○ ぶたにく はんぺん みそ とうにゅう | 牛乳 | にんじん | たまねぎ たけのこ しょうが はくさい もやし たくあんづけ | しらたまうどん さとう てんぷん | あぶら | |
| 30 金 | ごはん かぼちゃのハートコロッケ きりほしだいこんとツナのサラダ やさいのスープに ひとくちチーズ 牛乳 | ○ ツナ とりにく | チーズ 牛乳 | かぼちゃコロッケ(かぼちゃ) ほうれんそう にんじん パセリ | きりほしだいこん コーン レモンかじゅう キャベツ しめじ | ごはん かぼちゃコロッケ(ころも) さとう じゃがいも マカロニ | あぶら たまごぬきマヨネーズ | ハロウィン献立 |

今月の栄養価

| | エネルギー kcal | たんぱく質 % | 脂質 % |
|---------|---------------|--------------------|--------------------|
| 小学校 基準値 | 650 | 摂取エネルギー の13~20% | 摂取エネルギー の25~30% |
| 小学校 平均 | 602 | 16.4% | 29.2% |

* 毎月19日は「食育の日〜おうちでごはんの日〜」 * 献立は都合により変更することがあります。

