



日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい					エネルギー タンパク質	
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる				
3	月	むぎごはん 		にくどうふ コーンしゅうまい(2) こまつなあえ おちゃプリン	ぶたにく とうふ しゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ コーン	こめ むぎ さとう しらたき おちゃプリン	あぶら ごま	610 23.3
4	火	ごはん 		とんじる いわしのみぞれに わふうサラダ ぶどうヨーグルト	ぶたにく みそ いわし かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ぶどうヨーグルト	にんじん	ごぼう だいこん キャベツ きゅうり	こめ さといも こんにやく さとう	あぶら ごま	658 24.5
5	水	こどもパン 		コーンポタージュ とりにくのレモンソース くきわかめのサラダ	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ	パセリ	たまねぎ コーン きゅうり レモン にんにく	こどもパン こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら バター ごま	650 25.9
6	木	むぎごはん 		ほうれんそうのみそしる とりにくのからあげ(2) はるさめサラダ	とうふ みそ とりにく ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	こめ むぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごま	653 23.0
7	金	むぎごはん 		ワンタンスープ ぶたキムチいため	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし キャベツ にんにく しょうが たまねぎ はくさい	こめ むぎ ワンタン さとう	あぶら ごま	663 26.5
10	月	スポーツの日									
11	火	むぎごはん 		はくさいのうまに やきぐりコロッケ きなこだんご(3)	なまあげ ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい しいたけ たまねぎ しょうが	こめ むぎ かたくりこ やきぐりコロッケ しらたまもち さとう	あぶら ごま	722 27.7
12	火	はちみつパン 		クラムチャウダー ハムカツ パックソース ほうれんそうのサラダ	ベーコン ほたて あさり ハム ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ きゅうり	はちみつパン じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら バター ごま	774 30.0
13	木	ごはん 		なめこのみそしる とりにくのてりやき たくあんあえ メープルワッフル	とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ なめこ キャベツ	こめ さとう かたくりこ メープルワッフル	ごま	633 25.6
14	金	カレーうどん 		さつまいもチップス そくせきづけ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	じごなうどん さつまいも	あぶら ごま	591 19.6
17	月	むぎごはん 		きのこいりマーボーどうふ ほうれんそうのナムル はちみつレモンゼリー	とうふ みそ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ えのき まいたけ しいたけ グリンピース にんにく しょうが きゅうり もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ はちみつレモンゼリー	あぶら ごま	685 25.2
18	火	ごはん 		とうふとねぎのみそしる さけのちゃんちゃんやき わかめとツナのあえもの	とうふ みそ あぶらあげ さけ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん)	ねぎ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら ごま	あぶら バター ごま	571 27.8
19	水	ココアあげパン 		コーンいりこざかなくん(2) コールスロー フルーツポンチ	こざかなくん ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ コーン みかん パイン おとうろ りんご	コッペパン さとう ゼリー しらたまもち	あぶら ココア ノンエッグマヨネーズ	641 18.5
20	木	わかめごはん 		あつあげのちゅうかスープ ユーリンチー(2) もやしのナムル れいとウパイン	とりにく なまあげ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう ねぎ(あおいぶぶん)	しょうが たまねぎ にんにく ねぎ もやし きゅうり パイン	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま あぶら	632 25.7
21	金	ごはん 		さつまいものみそしる とうふハンバーグ しめじのごまあえ	なまあげ とうふハンバーグ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	しめじ キャベツ	こめ さとう さつまいも かたくりこ	ごま	593 21.5
24	月	むぎごはん 		ぶたにくとだいこんのもの あじフライ おひたし	さつまあげ ぶたにく あじ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん しょうが キャベツ もやし	こめ むぎ さとう こんにやく フライのころも	あぶら ごま	653 27.6
25	火	むぎごはん 		のっぺいじる さばのしおやき いそかあえ	あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん しいたけ キャベツ	こめ むぎ かたくりこ こんにやく じゃがいも	あぶら ごま	669 23.9
26	水	むぎごはん 		とりにくととうふのチリソース ポテトサラダ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	716 26.3
27	木	マーブルしょくパン 		オニオンスープ アンサンプルエッグ つぼみサラダ ヨーグルトゼリー	ベーコン アンサンプルエッグ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ カリフラワー	マーブルしょくパン ヨーグルトゼリー	あぶら ごま	612 20.6
28	金	ごまみそラーメン 		ねぎしおまんじゅう(2) こまつなサラダ いちごクレープ	ぶたにく ねぎしおまんじゅう みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら こまつな ねぎ(あおいぶぶん)	コーン ねぎ もやし たまねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう いちごクレープ	あぶら ごま	643 25.1
31	月	チキンライス 		コンソメスープ かぼちゃコロッケ パックソース ハロウィンデザート	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ グリンピース	こめ じゃがいも コロッケのころも ハロウィンデザート	あぶら ごま	658 20.2
☆ 6年生 … 6日 仲よし体育祭のため給食なし ※材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 ☆ 3年生 … 12日 校外学習のため給食なし										月平均	651 24.4

じゅうごやとじゅうさんやのりょうほうでつきみをする、えんぎがよいといわれています！



31日はハロウィンこんだてです！

