



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 あじフリッター(2) だいこんとじゃこのサラダ	ぶたにく とうふ あじ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん)	たまねぎ しょうが ねぎ だいこん きゅうり	こめ むぎ さとう しらたき	あぶら ごま	729 27.1
4	火	むぎごはん ふりかけ 		こまつなのみそしる さばのしおやき ちぐさあえ	あぶらあげ さば たまご ハム おかか	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	616 27.9
5	水	ぶどうパン 		マカロニスープ ミートボールチャップ あえ(3) つぼみサラダ	ベーコン ミートボール	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー コーン	ぶどうパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ハニッグ ハーフ	695 22.9
6	木	むぎごはん 		じゃがいものそぼろに ごまあえ さいのくになっとう	ぶたひきにく なっとう	牛乳	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま	642 25.3
7	金	カレーうどん 		チーズはんぺんフライ そくせきづけ ブルーベリーゼリー	ぶたにく なると はんぺんフライ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん)	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	じこなうどん ブルーベリーゼリー	あぶら	709 23.9
10	月	体育の日									
11	火	むぎごはん 		すきやきふうに たくあんあえ アセロラゼリー	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ たくあん キャベツ	こめ むぎ しらたき さとう アセロラゼリー	あぶら ごま	624 24.4
12	水	はくはん 		かみなりじる あじのてりやき しめじのごまあえ	ぶたにく とうふ あじ たまご	牛乳	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ しめじ	こめ かたくりこ さとう	ごま	616 28.7
13	木	あつぎり食パン ブルーベリージャム 		チリビーンズ フィレオチキン イタリアンサラダ	だいたい フィレオチキン ぶたひきにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きんときまめ キャベツ コーン カリフラワー	食パン ジャム じゃがいも ドレッシング	あぶら	702 29.5
14	金	むぎごはん 		のっぺいじる とりにくといがのれん おひたし	あぶらあげ とりにく かつおぶし ぶたレバー	牛乳	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 もやし しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ こんにゃく さとう	あぶら	645 28.3
17	月	あおなごはん 		あつあげのごもくに わかめとツナをあえもの きよほうゼリー	あつあげ ぶたにく ツナ うすらのたまご	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ きよほうゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	671 24.9
18	火	ソフトフランスパン ジャム& マーガリン 		スパゲティナポリタン パツキアツパツ くきわかめサラダ	ウインナー アツパツ ツナ	牛乳 くきわかめ	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ コーン マッシュルーム	ソフトフランスパン ジャム マーガリン さとう	マーガリン ごまあぶら ごまあぶら	656 23.6
19	水	むぎごはん 		ほうれんそうのみそ汁 とりにくのパンケーキ すきこんぶのもの ヨーグルト	あぶらあげ とりにく さつまあげ	牛乳 すきこんぶ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら	630 27.8
20	木	むぎごはん 		エビととうふのチリソース ほうれんそうのサラダ みかん	ぶたひきにく とうふ エビ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん いら ほうれんそう	たまねぎ きゅうり しょうが にんにく みかん	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	662 29.0
21	金	かんとんめん 		あじまんじゅう(2) だいたいもやしのナムル	ぶたにく ハム いか あじまんじゅう うすらのたまご	牛乳	にんじん いら チンゲンサイ ほうれんそう	たけのこ もやし だいたいもやし きゅうり	ホットちゅうか	あぶら ごま ごまあぶら	663 31.4
24	月	むぎごはん 		ぶたにくとだいこんのもの すきやきふうコロッケ からしあえ	ぶたにく さつまあげ	牛乳	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 ねぎ しょうが もやし キャベツ	こめ むぎ こんにゃく さとう すきやきコロッケ	あぶら	688 23.3
25	火	むぎごはん 		じゃがいものみそしる てりやきこんさい いそかあえ りんごゼリー	あぶらあげ じゃがいも	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ りんごゼリー		620 22.0
26	水	わかめごはん 		コーンポタージュ とりにくのしおからあげ(2) ちゅうかさだ フルーツあん	ベーコン とりにく ハム	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう ごま さとう はるさめ フルーツあん	あぶら ごま パター ごまあぶら	730 24.9
27	木	むぎごはん 		チキンカレー かいそうサラダ かくチーズ	とりにく いか	牛乳 ひじき かいそう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	649 25.9
28	金	こどもパン 		ミネストローネスープ ハムカツ パツパツ アーモンドあえ	ベーコン ハム たまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく もやし	こどもパン パン じゃがいも こむぎ マカロニ さとう	あぶら アーモンド	686 27.6
31	月	はくはん 		だいこんのみそしる わふうりゃい かつ ハロウィンデザート	あぶらあげ わふうりゃい かつ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	だいこん ねぎ キャベツ コーン	こめ さとう ハロウィンデザート	あぶら ごまあぶら	632 20.2

※ 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。
給食回数・・・20回

自におい食べ物は？

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいとわれています。

ビタミンA
カロテン

アントシアニン

うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

ブルーベリー、ぶどう、なすなど

目に良いとされる、ブルーベリー
7日に、ゼリー
13日に、ジャム を出すよ。

31日は、ハロウィンです。
ハロウィンデザートを出します。
お楽しみに♪

