

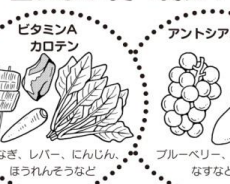


日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい					エネルギー タンパク質	
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる				
3	月	むぎごはん 		にくどうふ あじフリッター(2) だいこんとじゃこのサラダ	ぶたにく とうふ あじ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん)	たまねぎ しょうが ねぎ だいこん きゅうり	こめ むぎ さとう しらたき	あぶら ごま	729 27.1
4	火	むぎごはん ふりかけ 		こまつなのみそしる さばのしおやき ちぐさあえ	あぶらあげ さば たまご ハム おかか	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 とりにくといがのオムレツ 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 うずらのたまご	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 & マガリ 		スパゲティナポリタン パツキアツパツルエッグ くきわかめサラダ	ウインナー アツパツルエッグ 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 マガリ 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 うずらのたまご	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 てりやきこんさいおろし いそかあえ りんごゼリー	あぶらあげ おろし おろし	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	あぶら	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) ちゅうかさつ フルーツあんぱん	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 フルーツあんぱん	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 パンこ 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 わふうりゃん かつ かつ ハロウィンデザート	あぶらあげ わふうりゃん 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



自によい食べ物は？



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♪



