



# 給食献立予定表

今月の目標: 食後の過ごし方を工夫しよう

給食回数: 19回 米飯回数13回  
米粉パン: 1回 県産小麦: 0回

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う						行事等 ⑦ ランチルーム
			あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
1 (火)	まいたけごはん 牛乳 厚焼き玉子 ごまあえ みそ汁	611 26.8 16.1 2.26	とり肉 たまご みそ	牛乳 きざみあげ 花かつお	にんじん こまつな まいたけ	えだまめ キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも	もち米 こんにやく ごま	宮チャレ ⑦5-1
2 (水)	麦入りごはん ハッシュドポーク 牛乳 ゆで野菜 ヨーグルト	683 24.9 19.4 2.43	ぶた肉 ヨーグルト	牛乳	たまねぎ グリーンピース キャベツ ブロッコリー	マッシュルーム トマトピューレ にんじん 粒とうもろこし	こめ マーガリン	むぎ 小麦粉	宮チャレ
3 (木)	ごまパン セルフチキン照り焼きサンド 牛乳 レンコンサラダ ミネストローネスープ	632 28.5 25.8 2.4	とり肉 ベーコン	牛乳 大豆	れんこん にんじん たまねぎ	粒とうもろこし もやし トマトピューレ	パン さとう じゃがいも	ごま でん粉 マカロニ	宮チャレ ⑦5-2
4 (金)	いわしのピリカラ丼 みそけんちん汁 グレープフルーツ	682 28 21.5 2.27	いわし とうふ 花かつお	牛乳 みそ	しょうが だいこん ごぼう グレープフルーツ	きゅうり にんじん こまつな	こめ でん粉 さとう さといも	むぎ サラダ油 こんにやく	宮チャレ
7 (月)	ミートボールスパゲティー 牛乳 ゆで野菜 ヨーグルト ミニエクレア	675 27.4 21.7 2.72	牛乳 チーズ	とり肉 ぶた肉	にんじん にんにく トマト グリーンピース	たまねぎ しょうが トマトピューレ ほうれんそう	スパゲティ 小麦粉 マーガリン エクレア	オリーブオイル サラダ油 アーモンド でん粉	
8 (火)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉とカシューナッツのいため物 春雨中華スープ	685 24.1 24.3 1.81	牛乳 カシューナッツ たまご	とり肉 ロースハム	しょうが にんじん しいたけ こまつな	たまねぎ ピーマン たけのこ	こめ でん粉 はるさめ	むぎ サラダ油 ごま油	⑦4-1
9 (水)	麦入りごはん 牛乳 焼魚(鮭) アーモンド和え 豚肉と切干の炒め物 のりの佃煮	601 28.2 14.3 1.88	牛乳 ぶた肉	紅さけ	こまつな もやし だいこん のり佃煮	キャベツ にんじん いんげん	こめ アーモンド サラダ油	むぎ さとう ごま	
10 (木)	パン 牛乳 きのこのシチュー 森のサラダ 手作りブルーベリーパイ	658 20.6 2.18 6.6	牛乳	とり肉	まいたけ パセリ ブロッコリー にんじん	マッシュルーム たまねぎ カリフラワー レモン汁	フランスパン 小麦粉 サラダ油 パイシート	じゃがいも マーガリン グラニュー糖	1~4年生遠足 目の愛護デー給食
11 (金)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ ゆで野菜 みそ汁	651 23.3 20 2.07	牛乳 わかめ みそ	とり肉 ぶた肉 花かつお きざみあげ	キャベツ 粒とうもろこし たまねぎ	にんじん こまつな	こめ さとう	むぎ じゃがいも	終業式
10/12~10/16 秋休み									
17 (木)	ピタパン セルフ"ライカレーサンド" 牛乳 ゆで野菜 ポテトスープ プリン	647 31.6 16.9 2.73	牛肉 牛乳 プリン	ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんにく キャベツ 粒とうもろこし	にんじん パセリ もやし	ピタパン サラダ油	小麦粉 じゃがいも	始業式
18 (金)	麦入りご飯 牛乳 あげぎようざ ナムル マーボー豆腐	611 23.8 18.4 1.89	牛乳 ぶた肉	とうふ みそ	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ	キャベツ にんにく たけのこ しいたけ	こめ でん粉 ごま油 さらめ	むぎ サラダ油 ごま	
21 (月)	麦入りごはん ポークカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	706 22.9 19.8 2.11	ぶた肉 牛乳 ヨーグルト	チーズ かいそう	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく 粒とうもろこし	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも	
23 (水)	酢飯 手巻き寿司 牛乳 ごぼうサラダ すまし汁	622 22.9 23.2 2.89	なっとう シーチキン はんぺん	チーズ 牛乳 花かつお	のり 粒とうもろこし もやし	ごぼう にんじん ほうれんそう	こめ さとう	むぎ	
24 (木)	パン いちごジャム 牛乳 白身魚のアーモンドがけ 粉ふきいものり風味 カレースープ	625 26.2 17.8 2.55	牛乳 のり ベーコン	たら ぶた肉	しょうが にんじん	パセリ たまねぎ	パン でん粉 さとう じゃがいも	いちごジャム サラダ油 アーモンド マカロニ	6年生修学旅行 ⑦4-2
25 (金)	セルフ親子丼 牛乳 ごまあえ ひじき	657 28.6 19.6 2.06	とり肉 牛乳 大豆	卵 さつまあげ きざみあげ	たまねぎ たけのこ こまつな ひじき	にんじん えだまめ キャベツ	こめ さとう こんにやく	むぎ ごま 油	6年生修学旅行 1年生親子給食
28 (月)	麦入りごはん 牛乳 八宝菜 エスニックスープ お米のムース	626 23.5 16.9 2.2	牛乳 いか うずら卵	ぶた肉 むきえび ほたて	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	こめ でん粉 はるさめ プリン	むぎ サラダ油 ごま油	5年生工場見学
29 (火)	麦入りごはん 牛乳 豚のしょうが焼き からしあえ みそ汁 のり	615 29.2 19.5 2.34	牛乳 きざみあげ 花かつお のり	ぶた肉 とうふ みそ	しょうが にんじん はくさい	もやし こまつな ほうれんそう	こめ ごま	むぎ	お話給食 △作り練習
30 (水)	オムライス 牛乳 イタリアンスープ 杏仁プリン	644 26.2 21.8 2.54	とり肉 牛乳 チーズ	たまご ベーコン 卵	たまねぎ 粒とうもろこし グリーンピース	にんじん マッシュルーム ほうれんそう	こめ マーガリン 杏仁豆腐	むぎ パン粉	
31 (木)	米粉パン 牛乳 かぼちゃコロケ ホイールキャベツ かぼちゃのシチュー かぼちゃプリン	640 22 27.6 2.08	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	とり肉 生クリーム	キャベツ にんじん	かぼちゃ パセリ	米粉パン じゃがいも マーガリン パンキンバニア	サラダ油 小麦粉 油	陸上大会 ハロウィン給食 ⑦3-1

※材料、その他都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
※おもな材料の太字の食材は細谷地区産 (JAみどり会) を使用予定です。



**【レッツチャレンジ! おにぎり作り練習タイム】**

10月29日(火)の給食の時にビニール袋を配ります。  
ビニール袋にご飯を入れておにぎりをにぎる練習をしてください。  
第1回「お弁当の日」は11月8日(金)です。おかずと牛乳は給食でますので、  
おうちでおにぎりを「じぶん」でにぎって、わすれずに学校に持ってきましょう!

