



日付	こんだてめい ※きゅうにゅうはまいにちつきます	加リ-(kcal) タバ(%) しつ(%)	おもなざいりょう					
			血やにくになる		体の調子をどとのえる		カや熱のもとになる	
1 (金)	むぎいりごはん さばのみそに ごまあえ よしのじる	660 24.5 22.8	牛乳 とり肉	さば 花かつお	ほうれんそう もやし だいこん	キャベツ にんじん こまつな	ごめ ごま さといも	むぎ さとう 片栗粉
4 (月)	むぎいりごはん あげぎょうざ ナムル マーボーどうふ	638 24.5 20.6	牛乳 ぶた肉	とうふ みそ	こまつな もやし にんにく ただけのこ	キャベツ にんじん しょうが たまねぎ	ごめ ごま さとう	サラダ油 純ごま油 片栗粉 むぎ
5 (火)	セルフまいたけごはん あつやきたまご もやしとにらのごまあえ	611 19.7 15.7	牛乳 あぶらあげ	にわとり卵	枝豆 にら まいたけ	もやし にんじん いんげん	ごま ごめ こんにゃく	さとう むぎ
6 (水)	セルフドライカレーサンド ゆでやさい ポテトスープ みかんババロア	663 27.7 25	ぶた肉 ベーコン	牛乳	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	にんじん パセリ もやし みかん	パン サラダ油	薄力粉 じゃがいも
7 (木)	むぎいりごはん ぶたにくのワインやき ごますあえ だいこんとこんにゃくのいために	656 25.4 22.4	牛乳 とり肉	ぶた肉	しょうが にんじん とうもろこし きぬさや	かんびょう キャベツ だいこん	ごめ さとう こんにゃく	むぎ ごま サラダ油
8 (金)	むぎいりごはん いわしのピリからやき のっぺいじる ブルーベリーゼリー	608 22.9 17.3	いわし 花かつお	牛乳	しょうが だいこん ごぼう ぶどう	きゅうり にんじん ねぎ ブルーベリー	ごめ 片栗粉 さとう こんにゃく	むぎ サラダ油 さといも
<b>あきやすみ</b>								
14 (木)	ハヤシライス ゆでやさい オレンジ	672 24.4 20.4	ぶた肉 牛乳	バター	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん	マッシュルーム トマト とうもろこし オレンジ	ごめ 小麦粉	むぎ
15 (金)	むぎいりごはん ハムカツ ポイルキャベツ ひじきとだいずのいりに	644 24.3 19.1	牛乳 あぶらあげ さつま揚げ	ハム ひじき 大豆	キャベツ	にんじん	ごめ 小麦粉 サラダ油 こんにゃく	むぎ パン粉 さとう
18 (月)	<b>うどんとかいふりかえきゅうじつ</b>							
19 (火)	<b>じゅうさんやこんだて</b> くりおこわ ごましお いかフライ おひたし かんぴょうのたまごとし	646 28.6 16.7	牛乳 にわとり卵 もめんとうふ みそ	国紫いか 花かつお	くり キャベツ かんびょう ほうれんそう	こまつな にんじん ねぎ	ごま パン粉 ごめ	小麦粉 サラダ油
20 (水)	はちみつパン あじのチーズやき カレースープ	641 29 22	牛乳 チーズ	あじ ぶた肉	たまねぎ ほうれんそう	にんじん	パン マカロニ サラダ油	はちみつ じゃがいも
21 (木)	むぎいりごはん とりにくのつけこみやき からしあえ まるやかみそしる	675 26.3 22.6	牛乳 ぶた肉 大豆 花かつお	とり肉 さざみ油揚 みそ	ねぎ ほうれんそう だいこん葉	にんじん キャベツ ごぼう	ごめ ごま	むぎ さとう
22 (金)	むぎいりごはん はっほうさい エスニックスープ いちごバナナコッタ	649 23.1 18.6	牛乳 紫いか	ぶた肉 うすら卵	ねぎ はくさい にんじん いちご ただけのこ	しょうが たまねぎ しいたけ ただけのこ	純ごま油 むぎ サラダ油	ごめ 片栗粉 はるさめ
25 (月)	むぎいりごはん かぼちゃコロケ いそべあえ みそしる	657 20.7 19.9	牛乳 とうふ 花かつお	のり わかめ みそ	ほうれんそう たまねぎ	キャベツ	ごめ コロケ サラダ油	むぎ じゃがいも
26 (火)	むぎいりごはん しろみざかなのてりやき アーモンドあえ ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	652 27.9 19.1	牛乳 ぶた肉	さば	ほうれんそう にんじん だいこん	キャベツ にんにく いんげん	ごめ アーモンド サラダ油	むぎ さとう ごま
27 (水)	コッペパン ブルーベリージャム いかとさつまいものあげに ゆでやさい たまねぎスープ	673 22.8 17.8	牛乳	紫いか	にんじん キャベツ	ほうれんそう	パン 片栗粉 サラダ油	ジャム さつまいも さとう
28 (木)	ポークカレー こんにゃくサラダ チーズ	701 21.7 20	牛乳 チーズ	ぶた肉 海草	たまねぎ にんにく とうもろこし	にんじん キャベツ	ごめ サラダ油 こんにゃく	むぎ じゃがいも
29 (金)	<b>ハロウィンこんだて</b> むぎいりごはん ハンバーグ (ケチャップソース) キャベツとコーンのソテー ようふうたまごスープ パンプキンババロア	687 24 18.6	牛乳 ベーコン	ハンバーグ にわとり卵	もやし キャベツ たまねぎ	とうもろこし にんにく にんじん	ごめ さとう じゃがいも ババロア	むぎ サラダ油 片栗粉

※ 献立は場合により変更することがあります。  
給食回数17回、米飯給食14回、米粉パン0回、県産小麦使用0回

★ **10月の平均値**

エネルギー652kcal たんぱく質24.5g 脂質19.9g 塩分1.9g

★ **小学生1人あたりの給食摂取基準**

エネルギー650kcal たんぱく質26.0g 脂質19.6g 塩分2.0g

【10月の地産地消】

きゅうり ねぎ キャベツ しんまい

今月の給食目標：食後を上手にすごそう