

ひにち	しゅしょく	ぎゅうにゅう	こんだてめい	あか		みどり		きいろ		エネルギー(kcal)	
				ち	ち	からだちようし	からだちようし	ちからねつ	ちからねつ	たんぱくしつ	しじつ
1 火			【はしをたたくつかおうこんだて】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう ひじきとだいたいのいりに ハムカツポイルキャベツ (ソース) あじのり	ぎゅうにゅう とうふ ひじき	ふたにく	キャベツ にんじん こまつな	たまねぎ のり	こめ こんにゃく	むぎ	662 25.4 21.2 2.9	
2 水			【はしをたたくつかおうこんだて】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか こまあえ よしのじり	ぎゅうにゅう いわし	とりにく	ほうれんそう キャベツ にんじん	もやし さといも こまつな	こめ こんにゃく こま	むぎ さとう	595 24.1 16.5 1.5	
3 木			【はしをたたくつかおうこんだて】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう わふうきのこハンバーグ かんびょうのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	ハンバーグ とうふ みそ	だいこん えのきだけ しそ かんびょう	ほんしめじ まいだけ ほうれんそう	こめ さとう	むぎ	649 25.0 18.8 2	
4 金			むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボーなす はるさめときゅうりのさんばいす	ぎゅうにゅう ふたにく ハム		にんじん しょうが キャベツ	たまねぎ にんにく きゅうり	こめ サラダあぶら はるさめ	むぎ こまあぶら さとう	589 21.2 16.4 1.9	
7 月			【はしをたたくつかおうこんだて】 セルフまいだけごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご もやしとニラのごまあえ	たまごやき ぎゅうにゅう		まいだけ にんじん もやし	こほう えだまめ にら	こめ こんにゃく こま	むぎ さとう	629 23.9 19.8 1.8	
8 火			【めのあいごデーこんだて】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう プルコギふういためも とうふのかきたまスープ	ぎゅうにゅう とうふ	ふたにく たまご	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし ちんげんさい	こめ こま こまあぶら	むぎ さとう	649 25.0 18.8 2	
9 水			むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき おひたし ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	とりにく とうふ みそ	しょうが キャベツ にんじん	にんにく もやし ほうれんそう	こめ	むぎ	589 21.2 16.4 1.9	
10 木			こめこパン ウィナーとトマトのパンネ ぎゅうにゅう ゆでやさい (あおじそドレッシング)	ウィナー ぎゅうにゅう	だいふくまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト もやし	にんにく パセリ キャベツ こまつな	こめこパン サラダあぶら	ペンネリガーテ	629 23.9 19.8 1.8	
11 金			【じゅうさんやこんだて】 くりとさつまいものごはん ぎゅうにゅう いかメンチ さつぱりあえ みそけんちんじり	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	いか のり みそ	こまつな だいこん こほう	キャベツ にんじん さつまいも	ごはん こむぎこ こんにゃく	くり サラダあぶら	527 24.0 16.4 2.3	
14 月	スポーツのひ										
15 火	あきやすみ										
16 水	あきやすみ										
17 木			【はしをたたくつかおうこんだて】 セルフやきそばサンド ぎゅうにゅう ナムル ミニレモンゼリー	ふたにく のり	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし	たまねぎ ほうれんそう	コッパン サラダあぶら レモンゼリー	やきそばめん こまあぶら	668 27.8 21.6 1.9	
18 金			【えいようについてしり、バランスよくたべようこんだて】 ぎゅうにゅう ポークカレー こんにゃくサラダ (ちゅうかごまドレッシング)	ぎゅうにゅう チーズ	ふたにく かいそうサラダ	たまねぎ にんにく コーン	にんじん キャベツ	こめ サラダあぶら こんにゃく こま こまあぶら	むぎ じゃがいも	660 24 20.1 1.8	
21 月			ココアあげパン ぎゅうにゅう オムレツ こぶきいも キャベツのスープ	オムレツ ふたにく	ぎゅうにゅう	パセリ キャベツ	こまつな にんじん	パン ココア グラニューとう はるさめ	サラダあぶら さとう じゃがいも こまあぶら	627 28.1 18.6 2.5	
22 火			むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき なまあげのからみため おひたし	ぎゅうにゅう なまあげ	さば ふたにく	えのきだけ しょうが キャベツ	にんじん ほうれんそう	こめ サラダあぶら こまあぶら	むぎ さとう でんぶん	684 23.2 21.7 2.4	
23 水			【はがえりこんだて】 ジャージャーめん ぎゅうにゅう ミルメークキャラメル	ふたにく テンメンジャン	みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ	ちゅうかめん さとう でんぶん	サラダあぶら こまあぶら	646 26.4 19.7 2.0	
24 木			むぎいりごはん チキンミンチカツ じゃがいものみそしる ゆでやさい (コーンクリーミードレッシング)	ぎゅうにゅう とうふ	たまご	キャベツ ブロックリー こまつな	とうもろこし たまねぎ	こめ サラダあぶら	むぎ でんぶん	714 22.2 20.5 2.4	
25 金			むぎいりごはん ぎゅうにゅう ふたにくのみそやき こますあえ だいこんとこんにゃくのいために	ぎゅうにゅう みそ	ふたにく とりにく	しょうが キャベツ だいこん	ほうれんそう にんじん きぬさや	こめ さとう サラダあぶら こんにゃく	むぎ しらたき こま	727 27.9 23.4 1.9	
28 月			むぎいりごはん ハヤシライス ぎゅうにゅう ゆでやさい (フレンチドレッシング)	ふたにく ぎゅうにゅう		たまねぎ キャベツ にんじん	トマト もやし	こめ こむぎこ	むぎ サラダあぶら	712 23.6 20.6 2.9	
29 火			【こまつなこんだて】 ふたどん ぎゅうにゅう あぶらあげ こまつなとじゃこのいためもの	ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	もやし ねぎ こまつな	たまねぎ にんじん	こめ サラダあぶら こまあぶら	むぎ さとう	719 25.4 25.8 2.3	
30 水			【すきらいこんだて-さかな-】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう たらわふうまりね ふたにくときりほしだいこんのいためもの いそべあえ	ぎゅうにゅう ふたにく	たら のり	えだまめ にんじん こまつな きりほしだいこん	にんにく キャベツ	こめ でんぶん さとう	むぎ サラダあぶら こま	719 25.4 25.8 2.3	
31 木			【ハロウィンこんだて】 はちみつパン かぼちゃのシチュー パンキンハバロア ゆでやさい (こみたまねぎドレッシング)	とりにく なまクリーム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ もやし	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	コッパン こむぎこ ハバロア	はちみつ マーガリン サラダあぶら	613 25.5 16.3 1.8	

★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g、食塩2g
★ 今月の平均 エネルギー650kcal、たんぱく質25g、脂質19.9g、食塩2.1g

10月のほくほくランチ

- | | | | |
|----|--|-----|-------------------------------|
| 1日 | はしを正しく使おう献立 (ごはんをのりでくるむ、まめをつまむ) | 8日 | 目の愛護デー献立 |
| 2日 | はしを正しく使おう献立 (ごはんをはしであつめる) | 11日 | 十三夜献立 |
| 3日 | はしを正しく使おう献立 (味噌汁の具をですくう) | 17日 | はしを正しく使おう献立 (焼きそばをはしではさむ) |
| 7日 | はしを正しく使おう献立
(玉子焼きをはしで切る、まいだけごはんの具をはしでまぜる) | 18日 | 10月のめあて (栄養について知り、バランスよく食べよう) |
| | | 30日 | 好き嫌い克服メニュー (魚を食べよう) |
| | | 31日 | ハロウィン献立 |