

日	曜	こんだてめい	お も な ざ い り ょ う			カロリー (kcal) タンパク (g) 脂質 (g)
			血や肉になる	体の調子を整える	力や熱になる	
1	木	十五夜メニュー 麦入りごはん	焼き魚 大根おろし けんちん汁 つきみ 月見ゼリー	牛乳 豆腐 かつお節 昆布	さんま だいこん にんじん ごぼう こまつな サラダ油	691 25.5 23.2
2	金	スパゲティー	ミートソース ゆで野菜	牛乳 豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリーンピース キャベツ きゅうり	623 29.7 19.1
5	月	麦入りごはん	セルフ二色丼 とんかつ 道産子汁	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵 みそ わかめ かつお節	昆布 えだまめ にんにく しょうが もやし コーン ねぎ	713 30.6 23.6
6	火	コッペパン	いちごジャム いかといもの揚げ煮 ゆで野菜 アセロラゼリー	牛乳 いか	にんじん パセリ ほうれんそう もやし キャベツ きゅうり	623 20.9 18.8
7	水	麦入りごはん	鶏肉の漬込み焼き からしあえ まろやかみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳 かつお節 昆布 みそ	にんじん だいこん キャベツ こまつな ほうれんそう ねぎ ごぼう	644 23.0 21.0
8	木	五穀ごはん	さばのみそ煮 ごまあえ よしのじる 吉野汁 ふりかけ	牛乳 鶏肉 さば かつお節 昆布	にんじん だいこん キャベツ こまつな ほうれんそう もやし	682 25.8 22.3
9	金	目の愛護メニュー キャロット ライス	キーマカレー ほうれん草のサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 バター 豚肉 ヨーグルト レンズ豆	にんじん たまねぎ にんにく トマト ほうれんそう もやし もみのり	649 21.7 18.2
13	火	アップルパン	チキンピカタ ゆで野菜 ポークポトフ	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ コーン ブロッコリー	698 34.8 20.4

14	水	5-1リクエストメニュー わかめごはん	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ みそ汁 お米のムース	牛乳 豆腐 わかめ みそ かつお節 昆布	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ にら	こめ むぎ ごま ごま油 片栗粉 サラダ油 春雨 ムース	785 24.5 32.2
15	木	麦入りごはん	豚肉のワイン焼き ごま酢あえ 大根とこんにゃくの 炒め煮	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん だいこん しょうが キャベツ パセリ かんぴょう コーン いんげん	こめ むぎ ごま サラダ油 砂糖 こんにゃく	659 25.5 22.3
16	金	麦入りごはん	揚げ餃子 ナムル 麻婆豆腐	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ にんにく しょうが たけのこ もやし にら ねぎ	こめ むぎ ごま かたくりこ 片栗粉 ごま油 サラダ油 砂糖	639 24.4 20.2
19	月	まいたけ ごはん	厚焼き卵 もやしとにらの ごまあえ みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 みそ わかめ 油揚げ かつお節 昆布	まいたけ にんじん えだまめ こまつな もやし にら たまねぎ ごぼう	こめ むぎ さとう 砂糖 ごま こんにゃく	624 25.0 18.4
20	火	いちご 米粉パン	タンドリーチキン ジャーマンポテト 餃子スープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい パセリ ほうれんそう ねぎ	こめ 米粉パン 春雨 サラダ油 じゃがいも	588 31.5 19.6
21	水	なかよしメニュー 麦入りごはん	さわらの照焼き おひたし みそけんちん汁 なし 梨	牛乳 さわら 豆腐 みそ かつお節 昆布	にんじん だいこん キャベツ こまつな しょうが ごぼう ほうれんそう なし	こめ むぎ さとう 砂糖 サラダ油 里芋 こんにゃく ごま	641 28.8 17.5
22	木	麦入りごはん	いわしのピリ辛丼 のっぺい汁 オレンジ	牛乳 いわし 豚肉 かつお節 昆布	にんじん だいこん しょうが きゅうり ごぼう ねぎ オレンジ	こめ むぎ さとう 砂糖 サラダ油 片栗粉 さとう こんにゃく	612 23.2 17.3
23	金	麦入りごはん	ポークカレー こんにゃくサラダ けんさん 県産ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ 海藻 ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく コーン キャベツ グリーンピース	こめ むぎ さとう 砂糖 サラダ油 じゃがいも こんにゃく	712 17.8 20.2
27	火	麦入りごはん	クロムツの塩焼き アーモンドあえ 豚肉と切干大根の炒め 味付けのり(140周年)	牛乳 豚肉 クロムツ のり	にんじん にんにく だいこん キャベツ ほうれんそう いんげん	こめ むぎ さとう 砂糖 サラダ油 アーモンド	595 27.6 14.9
28	水	麦入りごはん	セルフ牛丼 小松菜ときのこの ごまみそ汁 りんご	牛乳 牛肉 かつお節 みそ 昆布	たまねぎ にんじん こまつな しめじ グリーンピース ねぎ りんご	こめ ねりごま さとう 砂糖 サラダ油 しらたき むぎ	645 23.1 19.0
29	木	十三夜メニュー 栗おこわ	いかのフライ もやしの磯辺あえ かんぴょうの卵とじ	牛乳 いか 鶏卵 みそ 昆布 豆腐 かつお節	にんじん もやし かんぴょう もみのり ほうれんそう ねぎ くり	こめ もち米 さとう 砂糖 サラダ油	639 29.1 15.7
30	金	ハロウィンメニュー コッペパン	セルフホットドッグ ポイルキャベツ かぼちゃのシチュー かぼちゃパバロア	牛乳 鶏肉 ソーセージ なま 生クリーム チーズ	キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	パン 砂糖 サラダ油 小麦粉 マーガリン	771 29.8 35.2

きゅうしょくもくひょう

給食目標

こんげつ
今月の地産地消

こんげつ
今月の
おしらせ

好き嫌いせず少しでも
食べる努力をしよう！

お米・ねぎ・きゅうり・里芋・大根・梨

1日(木) 十五夜メニュー
14日(水) 5-1リクエストメニュー
21日(水) 豊郷地域学校園統一「なかよしメニュー」
29日(木) 十三夜メニュー
30日(金) ハロウィンメニュー

★小学校 中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準【エネルギー650kcal タンパク質26g 脂質18g】

【牛乳は毎日提供します。また都合により献立を変更することがあります。】