



日(曜)	こんだてめい		体を作るものになる食品(赤)		体の調子をととのえるものになる食品(緑)		エネルギーのもとになる食品(黄)		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量(g)		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種類			
2月	ガバオライス	牛乳	はんじゅくふうめだまやきはるさめサラダ ちゅうかわかめスープ レモンゼリー	とりにく だいす たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ ほうししいだけ コーン	米 はつがげんまい さとう ゼリー はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	622 25.8 2.1	
3火	ごはん	牛乳	ますのしおこうじやき きんぴらごぼろ ピリからこしねじる れいとうみかん	ます あぶらあげ さつまあげ とうふ ぶたにく みぞ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ ねぎ	ごぼろ こんにゃく みかん	あぶら ごま	650 27.6 1.9	
4水	ブランコッペ	牛乳	あつあげのめんたいマヨやき ラタトゥイユ ポトフ なし	あつあげ めんたいこ ウインナー	牛乳	にんじん トマト ピーマン パプリカ さやいんげん	たまねぎ キャベツ なし	ズッキーニ 豆	パン じゃがいも	あぶら /イェグ マネース オリーブオイル バター	625 22.4 2.8
5木	むぎごはん	牛乳	チンジャオロウスウ くらげのあえもの ちゅうからうたまごりコンスープ えだまめ	ぶたにく くらげ とうふ ハム たまご	牛乳	にんじん パプリカ ピーマン チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし コーン	たけのこ エリンギ たまねぎ えだまめ	米 むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	560 28.1 2.2
6金	5年リクエストごはん	りんご ジュース	チーズハンバーグケチャップソース ポテトサラダ ABCスープ おとうろ	ウインナー とりにく ぶたにく だいす	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ コーン キャベツ	りんご もも	米 さとう じゃがいも マカロニ	あぶら /イェグ マネース	749 19.7 2.5
9月	サラダうどん	牛乳	(ツナサラダ・めんつゆ) ちくわのいそべあげ ごまかぼちゃ きゅうにゅうプリン	ツナ やきちくわ	牛乳 あおのり	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン	キャベツ ほうし	うどん ごむぎこ さとう プリン	あぶら /イェグ マネース ごま	574 21.4 2.3
10火	ふるさとみなかみ いただきます きのこ ごはん	のむ ヨーグルト	あつあげのにくみそかけ うめいりおひたし じゃがいもたまねぎのみそじる いにはるのおいしいぶどう	あつあげ みぞ とりにく かつおぶし	のむヨーグルト わかめ あぶらあげ	にんじん こまつな さやいんげん うめ	たまねぎ エリンギ えだまめ もやし	しいたけ しいたけ キャベツ たまねぎ	米 むぎ さとう じゃがいも	あぶら	583 20.7 2.6
11水	せわれコッペ	牛乳	スラッピージョー コーンサラダ ガルハンソーのがんばるそスープ オレンジ	ぶたにく だいす あさり ひよこまめ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ しめじ オレンジ	キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら バター	595 29.5 3.0
12木	ごはん	牛乳	さばのぶんかほし のざわなあえ とんじる きりほしだいこんのいために くんまのしゅうまい マーボーなす いかとうふのチリソースに	さば ぶたにく みぞ さつまあげ	牛乳	にんじん のざわな さやいんげん	たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ	はくさい ごぼろ しめじ きりほしだいこん	米 じゃがいも さとう	あぶら	608 27.7 2.2
13金	むぎごはん	牛乳	ぶたにく いか ぶたレバー みぞ	ぶたにく いか ぶたレバー みぞ	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ しいたけ えだまめ	豆 ほうし たまねぎ	米 むぎ さとう かたくりこ	あぶら	639 29.5 2.2
16月	敬老の日										
17火	<十五夜> ごはん	牛乳	さんまのかばやき おひたし にらたまじる おつきみゼリー	さんま かつおぶし とりにく たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ しいたけ だいこん	キャベツ もやし	米 かたくりこ さとう ゼリー	あぶら	699 26.7 2.0
18水	こめっこ ばん	牛乳	なすのミートグラタン イタリアンサラダ ジュリエンスープ なし	ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー なし	たまねぎ ほうし キャベツ セロリー	マッシュルーム 豆 コーン しめじ だいこん	パン じゃがいも	あぶら	568 22.2 2.5
19木	<秋の彼岸> とりごもく ごはん	牛乳	さくらえびとねぎのたまごやき いそあえ けんちんじる おはぎ(きなこ)	とりにく あぶらあげ たまご とうふ	牛乳 さくらえび のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ	しめじ えだまめ もやし こんにゃく	米 はつがげんまい おはぎ さとう さといも	あぶら マヨネーズ	658 26.9 2.0
20金	運動会応援献立 ナン	牛乳	キーマカレー あじフリッター かいそうサラダ うどんとかいおうえんゼリー	あじ ぶたにく	牛乳 おきあみ あおのり かいそう	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト	たまねぎ 豆 コーン	キャベツ セロリー ほうし	ナン ごむぎこ ゼリー	あぶら バター	653 28.3 2.6
23月	振替休日										
24火	振替休業日										
25水	しょくパン だいす チョコクリーム	牛乳	てつくりとうふナゲット はなやさいサラダ パンキンポタージュ いにはるのおいしいぶどう	とりにく もめんとうふ ベーコン しろいんげんまめ	牛乳 こんぶ	にんじん パプリカ かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン 豆	ねぎ カリフラワー マッシュルーム	パン ごむぎこ パンこ	あぶら チョコクリーム /イェグ マネース バター	699 28.2 2.5
26木	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため しそひじきあえ キムチスープ	ぶたにく とうふ	牛乳 ひじき	にんじん にら チンゲンサイ パプリカ こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ	キャベツ ほうし	米 かたくりこ	あぶら ごま	542 26.4 2.0
27金	わかめ ごはん	牛乳	にしんのてりやき ごまあえ なめこのみそじる	にしん とうふ みぞ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ なめこ だいこん	もやし キャベツ ねぎ	米 はつがげんまい さとう じゃがいも	あぶら ごま	577 23.0 2.2
30月	ラーメン	牛乳	あげぎょうざ えのきときゅうりのちゅうかあえ しょうゆラーメンスープ まっちゃんとおまなっとうのケーキ	ぶたにく とりにく なると	ショア わかめ れんにゅう きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ もやし えのきだけ ねぎ	キャベツ キャベツ コーン	ラーメン ぎょうざのかわ さとう ごむぎこ あまなっとう	あぶら ごま	560 22.8 2.5

※材料の都合により献立が変更になることがあります。
◆地場産物食材は**太字**、旬の食材は**下線**で示してあります。

学校給食摂取基準 今月の平均	熱量：650kcal 熱量：620kcal	蛋白質：26.0g 蛋白質：25.4g	脂質：18.0g 脂質：18.6g	食塩相当量：2.0g 食塩相当量：2.3g
-------------------	--------------------------	------------------------	----------------------	--------------------------

◎今月分の給食費の引き落としは10月31日(木)です。残高の確認をお願いいたします。

★：業者配送