



日 曜	献 立 名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄 養 価	
		血・肉・骨などおもに体をつくる食品 (赤)	おもにエネルギーのもとになる食品 (黄)	おもに体の調子をととのえる食品 (緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3 月	牛乳	●牛乳				
	ごはん		米		596	25.9
	さわにわん	豚肉 油揚げ		ごぼう 大根 人参 しいたけ 水菜		
	さばのみそに ごまあえ	さば みそ	砂糖		761	32.7
4 火	牛乳	●牛乳				
	フラワーパン		パン		578	19.4
	ミネストローネスープ	ベーコン	じゃが芋 砂糖 油	人参 玉ねぎ キャベツ トマト セロリ ココ		
	アンサンブルエッグ フレンチサラダ	卵 ●牛乳 ●チーズ	じゃが芋 砂糖 油	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン	711	22.7
5 水	牛乳	●牛乳				
	ハムコーンピラフ	ハム	米 油 マーガリン	コーン 玉ねぎ パセリ	543	20.7
	チキンナゲット 2コ2コ	とり肉 おから	パン粉 片栗粉 さとう 油			
	かいそうサラダ ラフランスゼリー	海藻 ツナ	ごま油 砂糖 ごま	大根 きゅうり ●ラフランス果汁	650	23.5
6 木	牛乳	●牛乳				
	ごはん		米		597	26.3
	にくじゃが	豚肉 さつま揚げ	じゃが芋 白滝 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース		
	さいのくになっとう いそかあえ	大豆 のり		ほうれん草 もやし キャベツ	733	31.2
7 金	牛乳	●牛乳				
	ごはん		米		614	27.0
	フォースープ	鶏肉	ビーフン	人参 玉ねぎ 水菜 しいたけ ●レモン果汁		
	ピビンバのく ポークしょうまい 1コ2コ	豚肉 卵 みそ とり肉 ぶた肉 みそ	油 砂糖 ごま油 パン粉	ヨカ ココ もやし 人参 ほうれん草 たまねぎ	751	32.3
11 火	牛乳	●牛乳				
	コッペパン		地粉うどん		665	23.3
	フルーツサンドのく	●生クリーム	さとう	●パイン ●みかん ●もも		
	ミートソーススパゲティ つぼみサラダ	豚肉	スパゲティ イタリアンドレッシング	人参 玉ねぎ 切りマッシュルーム トマト ヨカ ココ ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	858	29.5
12 水	牛乳	●牛乳				
	ごはん		米		597	27.6
	のっぺいじる	鶏肉 油揚げ	里芋 片栗粉 油	ごぼう 大根 人参 ねぎ		
	ぶたにくのみそいため だいこんとじゃこのサラダ	豚肉 みそ わかめ ちりめんじゃこ	砂糖 油 片栗粉 油 砂糖 ごま	ヨカ ココ 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参	748	34.1
13 木	牛乳	●牛乳				
	ごはん		米		605	21.2
	なめこのみそしる	豆腐 みそ		ほうれん草 なめこ ねぎ		
	かつおカツ ごぼうサラダ	かつお ツナ	パン粉 油 ごまドレッシング マネズ	玉ねぎ ヨカ ごぼう キャベツ 人参	748	25.7
14 金	牛乳	●牛乳				
	じごなうどん		じごなうどん		612	22.2
	わかめうどんつけじる	豚肉 なると わかめ		人参 玉ねぎ ねぎ		
	きなこだんご 1年4コ 2年~5コ 中学6コ からしあえ	きな粉	白玉団子(米) 砂糖 砂糖		735	26.2
17 月	牛乳	●牛乳				
	ごはん		米		568	27.9
	あじつきのり	●のり				
	かきたまじる とりにくのてりやき じゃこいりきんぴら	豚肉 豆腐 卵 鶏肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	片栗粉 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく 砂糖 油 ごま油	人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ ヨカ ごぼう 人参 ピーマン	701	33.6
18 火	牛乳	●牛乳				
	フレンチトースト	●牛乳 卵	パン ●バター 砂糖		690	23.7
	とうにゅうコーンチャウダー	ベーコン	じゃが芋 マーガリン 小麦粉 オリーブ油	人参 玉ねぎ パセリ コーン		
	ポイルFeフランク コールスローサラダ	Feフランク		キャベツ きゅうり 人参 コーン	852	28.1
19 水	牛乳	●牛乳				
	むぎごはん		米 米粒麦		622	24.9
	チキンカレー	鶏肉	じゃが芋 油 カレールウ	人参 玉ねぎ ココ ヨカ		
	ふじくんづけあえ ヨーグルト	●ヨーグルト	ごま	キャベツ きゅうり 福神漬	770	29.8
20 木	牛乳	●牛乳				
	ごはん		米		658	24.5
	とうふのみそしる	豆腐 油揚げ わかめ みそ		玉ねぎ 小松菜		
	さかなのこうみソースがけ いりたまごあえ	さば 卵	油 片栗粉 砂糖 油 砂糖	ねぎ ヨカ キャベツ ほうれん草 人参	819	29.7
21 金	牛乳	●牛乳				
	ごはん		米		593	21.6
	だいこんのみそしる	油揚げ みそ		大根 人参 ねぎ		
	さばのしおやき おかかマヨネーズあえ	さば かつお節	マヨネーズ	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし	736	25.9
24 月	牛乳	●牛乳				
	ごもくチャーハン	豚肉 卵	米 油 ごま油	人参 ねぎ しいたけ ヨカ	531	21.3
	わかめスープ	豆腐 わかめ	油 ごま油 ごま	人参 もやし ねぎ		
	あげぎょうざ 1コ2コ はるさめサラダ	鶏肉 ハム	ラード 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ ココ キャベツ 人参 きゅうり	699	27.1
25 火	牛乳	●牛乳				
	こどもパン		パン		621	27.7
	カレースープ	鶏肉	じゃが芋 オリーブ油	人参 玉ねぎ キャベツ さやいんげん		
	ケチャップにこみハンバーグ ささみわかめあえ	とり肉 ぶた肉 鶏肉 わかめ みそ	砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ トマト もやし きゅうり	797	34.7



*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

★給食費の振り替えは毎月12日です。残高のご確認をお願いします。

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
26	水	牛乳	●牛乳			557	23.6
		チキンライス	鶏肉	米 油 マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト		
		コンソメスープ	ベーコン	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ	691	28.4
		オムライスようたまご	卵	油			
		パックケチャップ			トマト		
キャベツハムサラダ	ハム	ｺｰﾝﾄﾞ ｷﾚｯｼﾞﾝｸﾞ ｸﾞﾘﾝﾄﾞ ｷﾚｯｼﾞﾝｸﾞ	キャベツ きゅうり コーン				
27	木	牛乳	●牛乳			662	22.7
		ごはん		米			
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉	砂糖 油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ にら ｺﾞｰｶﾞ ｺﾝｺ	802	27.4
		もやしちゅうかあえ		ごま油 ごま 砂糖	もやし 人参 ほうれん草		
		プリン		砂糖 でんぷん			
28	金	牛乳	●牛乳			666	29.5
		ホットちゅうか		ホット中華めん			
		とりパイタンラーメンじる	鶏肉 なたと みそ	ごま油 油	人参 もやし ねぎ メンマ ｺﾞｰｶﾞ ｺﾝｺ	817	35.1
		にくまんふうむしパン	とり肉 ぶた肉 みそ	蒸しﾊﾟﾝｼｯｸｽ ｷﾞﾗﾝﾄﾞ 粉油	たまねぎ		
		こまつなのナムル	ハム	砂糖 ごま油 ごま	小松菜 もやし にんじん きゅうり		
中学のみ ハロウィンデザート		米 砂糖 でんぷん	かぼちゃ				
31	月	牛乳	●牛乳			651	19.5
		わかめごはん	わかめ	米			
		けんちんじる	豆腐	こんにゃく 里芋 油 ごま油	大根 人参 ごぼう ねぎ	—	—
		かぼちゃひきにくフライ	ぶた挽肉	油 ｷﾞﾗﾝﾄﾞ 小麦粉	かぼちゃ 玉ねぎ		
		たくあんツナマヨあえ	ツナ	マヨネーズ	きゅうり たくあん(大根)		
		ハロウィンデザート		米 砂糖 でんぷん	かぼちゃ		

読書週間



10月27日(木)～11月9日(水)は、読書週間です。いつもとは違うジャンルの本を読んでも意外な発見があるかもしれません。

『食』に関する本も、ぜひ読んでみて下さいね。食事のマナーの本や、1つの食材にクローズアップした本、栄養素の本、生き物の命をテーマにした本……等、色々な本がありますので、興味をもった本にぜひチャレンジをしてみたいかかでしょう☆彡



10月31日は、ハロウィンです。秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す為に行った古代ケルト人のお祭りが起源とされています。子どもが仮装をして家々を訪ね、お菓子をもらう習慣があります。

トリックオアトリート
お菓子をくれないと
いたずらしちゃうぞ!

ハロウィンデザートを出すので楽しみに♪
小学校 10月31日(月)
中学校 10月28日(金)

