



日 曜	こん 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を とともえるもの	エネルギー (小学校)		日 曜	こん 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を とともえるもの	エネルギー (中学校)			
					たんぱく質 (g)	糖質 (g)						たんぱく質 (g)	糖質 (g)		
1 (木)	はぎごはん	あずき	こめ もちごめ くり	えだまめ	615	819	16 (金)	ごはん		こめ		672	830		
	牛乳	牛乳			22.2	28.1		牛乳	牛乳				23.0	27.7	
	さわにわん	豚肉	あぶら	びり はんぱん はんぱん はんぱん		14.0		17.8	ポークカレー	ぶたにく スキムミルク	こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく		18.6	21.6
	さといものでんがく	とりにく みそ	さといも さとう あぶら こま	こんにやく		2.0		2.7			じゃがいも	しょうが グリーンピース		2.0	2.6
	デザート		じゅうごやぜりー						もやしのあえもの	ローズハム	あぶら さとう	もやし ホールコーン			
2 (金)	フィッシュバーガー	しるみぎかなフライ	パン あぶら たらこソース		668	836	19 (月)	ごはん		こめ		659	826		
	牛乳	牛乳			23.6	29.6		牛乳	牛乳				26.0	32.6	
	ミネストローネ	ベーコン いんげん まめ	マカロニ あぶら	たまねぎ セロリ ホールマト パセリ にんにく にんじん		31.7		33.1	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	しょうが さやいんげん ほうれんそう		16.2	19.3
	キャベツのソテー		あぶら	にんじん キャベツ ホールコーン		2.2		2.7	いかときゅうりのあえもの	いか	さとう こまあぶら こま	きゅうり		1.7	2.2
									なっとう	なっとう					
5 (月)	ごはん		こめ		646	827	20 (火)	ごはん		こめ		682	822		
	牛乳	牛乳			27.2	34.0		牛乳	牛乳				26.5	30.3	
	ごもくあまずじ	たいず とりにく ちくわ	さとう あぶら でんぶん	たまねぎ ピーマン にんじん		18.3		22.5	じんちゅうなべ	ぶたにく みそ	あぶら	しょうが ほうれんそう ほうれんそう		17.5	19.9
	はくさいとツナのあえもの	ツナ	さとう こまあぶら	ほうれんそう はくさい		1.9		2.2	こまつなとちりめんじゃこのソテー	ちりめんじゃこ	あぶら	こまつな にんじん		2.1	2.4
	てづくりふりかけ	かつおぶし	さとう こま						あじフライ	あじフライ	あぶら				
6 (火)	ごはん		こめ		602	825	21 (水)	わかめごはん	わかめ	こめ		633	821		
	牛乳	牛乳			21.5	29.9		牛乳	牛乳				23.1	31.1	
	ワンタンスープ	ワンタン	こまあぶら	ねぎ にんじん にら はくさい		15.3		22.9	こまつなとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ	はるさめ あぶら	たまねぎ にんにく こまつな		28.9	19.9
	チンジャオロース	ぶたにく	あぶら さとう こま	しょうが ピーマン ほうれんそう		1.8		2.6	だいこのんとろみに	とりにく	さとう でんぶん	たいこん しょうが さやいんげん		2.4	2.9
	くだもの			みかん					ヨーグルト	ヨーグルト					
7 (水)	きのこごはん	とりにく あぶらあげ	こめ さとう	えのきたけ しめじ しいたけ にんじん		677	845	22 (木)	※タンメン	ぶたにく なた	ちゅうかめん あぶら	にんじん たまねぎ もやし	639	816	
	牛乳	牛乳			23.3	27.4			うずらたまご			はくさい しいたけ チンゲンサイ	25.5	32.9	
	すましじる	とうふ かまぼこ		たけのこ こまつな		25.4	33.1		牛乳	牛乳			27.6	26.6	
	ごまあえ		さとう こま	ほうれんそう もやし にんじん		2.2	2.7		ブリオッシュ (小学校のみ)		パン			2.0	1.7
	はるまき	はるまき	あぶら						じゃがいもとたいずのいそべあげ	たいず あおのり	じゃがいも でんぶん あぶら				
8 (木)	ミルクパン		パン		658	835	23 (金)	ごはん		こめ		654	827		
	牛乳	牛乳			27.3	34.0		牛乳	牛乳				24.7	29.9	
	ポークビーンズ	ぶたにく たいず	あぶら	たまねぎ にんにく ほうれんそう		25.4		31.0	にくみそに	とりにく ほうれんそう たまご	あぶら じゃがいも さとう	にんじん グリーンピース		18.1	21.2
	きりぼしだいこのサラダ		マヨネーズ こま	きりぼしだいこの にんじん キャベツ		2.0		2.9	けんちんじる	あぶらあげ とうふ	さといも あぶら	ほうれんそう ほうれんそう		1.4	2.0
									ごはん		こめ			660	822
9 (金)	スタミナどん	ぶたにく こうやどうふ みそ	こめ むぎ こまあぶら こま さとう でんぶん	もやし にんじんたまねぎ こまつな ほうれんそう しょうが にんにく		636	818	26 (月)	牛乳	牛乳			23.8	28.9	
	牛乳	牛乳			19.0	23.9	いもだんごじる		あぶらあげ	じゃがもち	しょうが にんじん チンゲンサイ ねぎ		18.5	21.8	
	わかめスープ	とりにく わかめ	こまあぶら こま	キャベツ にんじん		2.0	2.6		あかうおのしおやき	あかうお	あぶら			2.1	2.6
	くだもの			バナナ					ごもくきんぴら	さつまあげ	あぶら さとう	ほうれんそう にんじん ほうれんそう			
									ごはん		こめ			698	819
12 (月)	さげごはん	さげ	こめ こま		622	821	27 (火)	牛乳	牛乳			23.4	26.9		
	牛乳	牛乳			26.8	35.4		もやしのスープ	ベーコン			にんじん もやし パセリ		26.2	27.8
	むらくもじる	とりにく とうふ たまご	でんぶん あぶら	たまねぎ ほうれんそう		21.8		29.6	ポテトサラダ		じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんにく ほうれんそう		2.0	2.5
	チンゲンサイとツナのソテー	ツナ	あぶら	きりぼしだいこの チンゲンサイ		2.1		2.8	とりのしょうがやき	とりにく	さとう	しょうが			
									しょくパン		パン			696	842
13 (火)	ながさきさらうどん	ぶたにく うずらたまご いか	さらうどん あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しいたけ こまつな		676	833	28 (水)	はっこう乳	はっこう乳			24.8	30.1	
	牛乳	牛乳			26.4	32.5	サーモンチャウダー		さけ 牛乳 スキムミルク	ほうれんそう ほうれんそう	にんじん たまねぎ パセリ		22.4	26.3	
	ミニミルクスティックパン		パン			1.7	2.0		プーティン	チーズ			2.2	2.9	
	フルーツポンチ			みかん もも りんご パイン					デザート		ブルーベリーゼリー				
									メープル&マーガリン		メープル&マーガリン				
14 (水)	ごはん		こめ		662	833	29 (木)	さつまいもととりにくのたまごごはん	とりにく	こめ むぎ さつまいも さとう		669	827		
	牛乳				23.6	28.4		牛乳	牛乳				24.7	29.8	
	はるさめスープ	牛乳	はるさめ でんぶん	チンゲンサイ ほうれんそう しいたけ しょうが		23.3		27.2	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さといも	ほうれんそう にんじん ほうれんそう		16.3	18.9
	あおなとやしのあえもの	やきぶた	さとう こまあぶら	こまつな もやし にんじん		2.0		2.8	くろみつきなこだんご	きなこ	しらたまご くるざとう			2.0	2.6
	さんまのかばやき	ちくわ	でんぶん あぶら さとう						マーブルしょくパン		パン			646	821
15 (木)	こめこロールパン	さんま	パン		626	824	30 (金)	牛乳	牛乳			25.6	33.7		
	牛乳				26.2	34.1		パンブキンシチュー	とりにく スキムミルク 牛乳	あぶら こむぎこ パター	かぼちゃ たまねぎ パセリ		24.4	30.0	
	フロッキーのクリームスープ	牛乳	じゃがいも ほうれんそう ほうれんそう	ほうれんそう ほうれんそう ホールコーン		2.1		2.7	はくさいとツナのソテー	ツナ	あぶら	はくさい ホールコーン		2.0	2.7
	キャベツとたまごのソテー	とりにく スキムミルク とうふ たまご	あぶら	キャベツ にんじん					デザート		ハロウィンゼリー				

*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

今月のオリパラ給食

28日



カナダ

- ・食パン・メープル&マーガリン
- ・はっこう乳・サーモンチャウダー
- ・プーティン・ブルーベリーゼリー



※10月22日の中学校給食について

中学校はソフト麺(袋麺)が届きます。
エネルギー量が満たされるため、パン(ブリオッシュ)はつきませんのでご了承ください。

