



秋本番です！「実りの秋」「収穫の秋」「読書の秋」そして…「食欲の秋」それぞれの秋の楽しみ方を見つけると楽しいですね！9月に引き続き、旬の食材がたくさん登場します。

日	曜	こんだてめい		体をつくる 赤の食品	エネルギーになる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
1	金	むぎごはん あじつけのり	チャプチェ コーンとたまごのスープ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく ベーコン とうふ たまご	むぎごはん あぶら はるさめ ごまあぶら ごま でんぶん	にんにく にんじん もやし しいたけ いら たまねぎ たけのこ コーン ながねぎ	585	20.3
4	月	さつまいもごはん	さんまのしょうがに なめこじる	ぎゅうにゅう さんま かつおだし とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さつまいも	にんじん だいこん なめこ ながねぎ	614	24.0
5	火	むぎごはん	なまあげとキムチのいために はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	むぎごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	たまねぎ にんじん たけのこ はくさいキムチ もやし いら キャベツ きゅうり コーン	612	24.4
6	水	むぎごはん	あげどりのごまみそソース つみれじる	ぎゅうにゅう とりにつく みそ かつおだし いわしつみれ とうふ なた	むぎごはん あぶら でんぶん さとう ごま	にんじん だいこん しめじ はくさい	590	29.2
7	木	ツイストパン	じゃがいものミートソース こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	パン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト こまつな きゅうり コーン	632	22.7
8	金	わかめむぎごはん	こうやどろふのごもこに ごましょうゆあえ	ぎゅうにゅう わかめ とりにつく こうやどろふ	むぎごはん あぶら こんにやく さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん しいたけ たけのこ だいこん キャベツ もやし こまつな	574	24.7
11	月	たまごとハムのピラフ	くりのコロッケ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう たまご ハム	こめ バター あぶら さつまいも じゃがいも くり こんにやく さとう パンこ こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん きゅうり だいこん コーン	551	19.1
12	火	れんこんとひきにくの カレー(むぎごはん)	わふうツナサラダ くだもの(なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	むぎごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご れんこん トマト だいこん キャベツ コーン なし	643	20.6
13	水	にくうどん (じごなうどん)	じゃがいものあおりのりあげ ごまずあえ	ぎゅうにゅう かつおだし わかめ あぶらあげ なた ぶたにく あおりのり	じごなうどん さとう でんぶん あぶら じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ ながねぎ はくさい もやし こまつな	600	25.2
14	木	むぎごはん	しおマーボー くわわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くわわかめ	むぎごはん あぶら でんぶん ごまあぶら ラーゆ さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ こねぎ キャベツ きゅうり コーン	585	24.7
15	金	むぎごはん	おふいりにくじゃが いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	むぎごはん あぶら しらたき さとう じゃがいも ふ	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし キャベツ	575	20.1
18	月	さといもごはん	きびなごフライ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ きびなご	こめ あぶら しらたき さといも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり	554	20.6
20	水	あきのわふうクリーム スパゲッティ	かいそうサラダ	ぎゅうにゅう(クリームにも) とりにつく チーズ かいそう	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん エリンギ しいたけ はくさい きゅうり だいこん コーン	520	21.5
21	木	フラワーパン	おまめのインドふうにごみ きのこのソテー あんなんフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ベーコン あんにんどうふ	パン あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト しいたけ しめじ えのきだけ キャベツ コーン わなし みかん パイン	618	25.3
22	金	チキンライス	ほうれんそうオムレツ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう とりにつく たまご	こめ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース ほうれんそう かぼちゃ キャベツ きゅうり	533	20.6
25	月	とりごぼうごはん	あきさわらのさいきょうやき からしあえ	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ あきさわら みそ	こめ あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん しいたけ もやし キャベツ こまつな	523	25.5
26	火	やながわふうどんぶり (むぎごはん)	まめといものかりんとう そくせきつけ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいた	むぎごはん あぶら さとう でんぶん さつまいも ごま	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい だいこん	694	24.8
27	水	スタミナみそラーメン (ちゅうかめん)	はるまき ちゅうかふうひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひじき	ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ こめこ さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし コーン いら だいこん キャベツ	609	25.2
28	木	ハロウィン献立 くるパン	パンプキンシチュー フルーツサラダ	ぎゅうにゅう(シチューにも) とりにつく ベーコン チーズ なまクリーム	パン あぶら こむぎこ さとう バター	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ キャベツ きゅうり みかん パイン	620	22.0
29	金	むぎごはん	なまあげとうずらのあまずにも やしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ うずらたまご	むぎごはん あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし こまつな	600	23.0

- ※4日さんまのしょうがが煮…大豆成分、小麦成分を含みます。
- ※5日白菜キムチ(炒め煮)…魚醤を含みます。
- ※6日いわしつみれ(つみれ汁)…魚肉を含みます。大豆、えびを使用した設備で製造しています。
- ※6、13日なたと…魚肉を含みます。工場では小麦、卵、かにを使用した製品を製造しています。主原料はえび、かにを食べている魚を含みます。
- ※11日栗のコロッケ…栗、小麦、大豆成分を含みます。
- ※18日きびなごフライ…大豆成分、小麦成分を含みます。
- ※21日杏仁豆腐…乳、大豆成分を含みます。
- ※22日ほうれんそうオムレツ…鶏卵、大豆成分を含みます。
- ※25日秋さわらの西京焼き…大豆成分を含みます。
- ※27日春巻き…大豆成分、小麦成分を含みます。
- ☆献立表にはパンの詳しい成分や調味料、加工品については記載していません。内容を知りたい場合は担任を通じて 聞いていただくか、学校栄養職員小林までご連絡ください。

★食材などの購入都合により、献立を変更することがあります。

○給食費の減額は、連続5日を越えて欠食の場合に届け出の翌々日からとなります。連続5日以内の欠食は減額できません。ご家庭からの申し出が必要ですのでご注意ください。

○はし、スプーン等の持参にご協力ありがとうございます。毎日清潔なものをご用意ください。

19日(火)は就学時健診のため、給食はありません

