



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
3 (月)		てづくりにくまん	ごま油 しょうが ぶた肉 たまねぎ だけのこ 干しいたけ ちんげんさい 食塩 こしょう しょうゆ みりん 砂糖 豆乳 コチュジャン でんぷん 小麦粉 ベーキングパウダー ロード	熱量 607 kcal 蛋白質 22.7 g
		わんたんスープ	しょうが にんにく ぶた肉 鶏がら キャベツ にんじん もやし ねぎ 酒 食塩 しょうゆ こしょう ワンタン こまつな ごま油	
		ヨーグルトポンチ	みかん缶 甘夏缶 パイン缶 黄桃缶 ヨーグルト	
4 (火)		うめおかか ぶりかけごはん	米 むぎ かつお節 みりん しょうゆ 酒 青のり ゆかり	熱量 592 kcal 蛋白質 26.5 g
		だいこんの ハリハリづけ	切り干し大根 きゅうり にんじん 砂糖 食塩 酢 しょうゆ	
		ぎゅうにゅう にくどうふ	ぶた肉 豆腐 たまねぎ こまつな ねぎ しらたき にんじん 削り節 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	
5 (水)		カレーなんばん うどん	うどん だし昆布 削り節 ぶた肉 たまねぎ 油あげ みりん しょうゆ 食塩 カレー粉 でんぷん ねぎ	熱量 653 kcal 蛋白質 24.6 g
		おさつコロッケ	さつまいも たまねぎ ぶた肉 油 食塩 こしょう 小麦粉 たまご パン粉 中農ソース	
		いんげんのごまあえ	いんげんまめ にんじん ごま しょうゆ みりん みそ 砂糖	
6 (木)		パプリカライスの クリームソースかけ	米 むぎ トマトジュース 油 ベーコン たまねぎ パプリカ 塩 こしょう たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン 鶏がら ワイン バター 小麦粉 牛乳 チーズ 生クリーム ほうれんそう	熱量 631 kcal 蛋白質 25.6 g
		チキンサラダ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん しょうゆ 酢 ごま油 砂糖 とり肉 ワイン	
十三夜こんだて				
7 (金)		くりごはん	米 むぎ だし昆布 にんじん しめじ 油揚げ むき栗 しょうゆ 砂糖 みりん 酒	熱量 616 kcal 蛋白質 26.4 g
		あきさけのさいきょうやき	鮭(切り身) 酒 みりん 砂糖 西京みそ	
		おつかみだんご	砂糖 きな粉 食塩 白玉団子	
11 (火)		ナンドッグ	ナン 油 ぶた肉 たまねぎ ごぼう セロリ ワイン ワイン こしょう トマトピューレ ケチャップ 砂糖 チーズ ウィンナー 食塩 パン粉	熱量 644 kcal 蛋白質 30.8 g
		いかサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 酢 油 塩 こしょう たまねぎ 砂糖 イカ ワイン	
		きょほう	巨峰2個	
12 (水)		なめし	米 むぎ だし昆布 酒 しょうゆ こまつな ちりめんじゃこ ごま 食塩	熱量 601 kcal 蛋白質 26.0 g
		れんこんいり つくねのてりやき	れんこん 干しいたけ にんじん とり肉 ねぎ しょうが たまご 食塩 でんぷん 砂糖 しょうゆ みりん	
		あぶらあげいり おひたし	キャベツ こまつな もやし 油揚げ しょうゆ 酒 砂糖	
13 (木)		ぶたにくとときのこの わふうスパゲッティ	にんにく とうがらし たまねぎ しめじ エリンギ ワイン 食塩 しょうゆ こしょう ぶた肉 酒 みりん 砂糖 しょうが のり スパゲッティ (たまご不使用)	熱量 515 kcal 蛋白質 22.9 g
		パリパリサラダ	キャベツ きゅうり エリンギ コーン 酢 油 しょうゆ こしょう 食塩 からし わんたんの皮	
14 (金)		むぎごはん	米 むぎ	熱量 579 kcal 蛋白質 30.1 g
		とりにくのバーベキューソース	とり肉 食塩 こしょう トマトピューレ りんご たまねぎ にんにく しょうゆ 砂糖 ウスターソース	
		たまごスープ	鶏がら たまご とり肉 たまねぎ にんじん じゃがいも コーン パセリ ワイン 塩 こしょう でんぷん	
17 (月)		はちみつパン	はちみつパン (たまご不使用)	熱量 702 kcal 蛋白質 28.9 g
		チキンマカロニグラタン	ほうれんそう たまねぎ ベーコン とり肉 エリンギ 油 食塩 こしょう 米粉 バター 牛乳 生クリーム パンネ チーズ ワイン	
		ベーコンとキャベツのスープ	キャベツ ベーコン たまねぎ にんじん こまつな コーン 鶏がら 酒 食塩 こしょう	

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。



10月の給食費引落日 10/11 (火)
10月分

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
18 (火) 大	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>シーフードピラフ スパニッシュオムレツ</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p>	シーフードピラフ	米 むぎ 鶏がら バター ベーコン たまねぎ セロリ 油 にんじん イカ えび ワイン 食塩 パセリ しょうゆ	熱量 685 kcal
		スパニッシュオムレツ	ぶた肉 たまねぎ にんじん じゃがいも 食塩 こしょう たまご 豆乳 チーズ ケチャップ	蛋白質 30.9 g
		ブロッコリーのサラダ	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 酢 食塩 こしょう ワイン しょうゆ 砂糖	
19 (水) 大	<p>日本の味めぐりこんだて♪やまがたけん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>あきさけの たきこみごはん つぶつぶみかんゼリー いもに</p>	あきさけの たきこみごはん	米 もち米 酒 だし昆布 鮭(ほぐし身) 食塩 たけのこ にんじん	熱量 624 kcal
		いもに	ぶた肉 さといも こんにゃく にんじん ねぎ 干しいたけ ごぼう 油揚げ 削り節 しょうゆ みりん	蛋白質 25.0 g
		つぶつぶ みかんゼリー	ミカンジュース みかん缶 寒天 砂糖	
20 (木) 大	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とんこつラーメン さといものはるまき</p>	とんこつラーメン	中華めん(たまご不使用) ごま油 豚骨 鶏がら 削り節 油 しょうが にんにく ぶた肉 にんじん 牛乳 バター キャベツ もやし こまつな ねぎ 酒 塩 こしょう こねぎ	熱量 637 kcal
		さといものはるまき	さといも 食塩 こしょう たまねぎ とり肉 バター チーズ 油 はるまきの皮	蛋白質 25.7 g
		ミニトマト	ミニトマト	
21 (金) 大	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん さわらのゆずみそやき かぶのみそしる</p> <p>だいすど さつまいものごまがらめ</p>	むぎごはん	米 むぎ	熱量 631 kcal
		さわらのゆずみそやき	さわら(切り身) 酒 みりん 砂糖 ゆず 西京みそ	蛋白質 27.0 g
		だいすど さつまいものごまがらめ	大豆 でんぷん 小麦粉 さつまいも こまつな 砂糖 しょうゆ 豆乳 こま	
24 (月) 大	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>もちもち スコーン コーンサラダ コーヒーぎゅうにゅう</p> <p>ホワイトシチュー</p>	もちもちスコーン	小麦粉 米粉 豆腐 ベーキングパウダー 砂糖 食塩 たまご バター 牛乳	熱量 633 kcal
		ホワイトシチュー	鶏がら キャベツ 油 とり肉 にんじん たまねぎ じゃがいも ワイン 食塩 こしょう 小麦粉 バター 生クリーム パセリ	蛋白質 22.3 g
		コーンサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン 油 酢 食塩 こしょう ワイン 砂糖	
25 (火) 大	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん ニらとあつあげの オイスターいため かきたまじる</p>	むぎごはん	米 むぎ	熱量 631 kcal
		ニらとあつあげの オイスターいため	生揚げ ニら たまねぎ ぶた肉 にんにく しょうが 食塩 こしょう 油 赤ピーマン 酒 オイスターソース しょうゆ ごま油 でんぷん	蛋白質 21.9 g
		かきたまじる	削り節 豆腐 酒 みりん 食塩 しょうゆ ねぎ でんぷん たまご	
26 (水) 大	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>かんさいうどん はくさいの こんぶつけ かぼちゃの みつがらめ</p>	かんさいうどん	削り節 だし昆布 うどん とり肉 油揚げ にんじん なた(卵白不使用) ねぎ こまつな 酒 みりん しょうゆ	熱量 548 kcal
		かぼちゃの みつがらめ	かぼちゃ 油 バター 砂糖 しょうゆ	蛋白質 28.8 g
		はくさいのこんぶつけ	はくさい きゅうり 塩昆布 しょうゆ	
27 (木) 大	<p>●ハッピー・ハロウィンこんだて</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ナポリタン ハロウィンクッキー オニオンスープ</p>	ナポリタン	スパゲッティ(たまご不使用) 油 オリーブオイル にんにく たまねぎ ウイナー にんじん 食塩 こしょう ウスターソース 中農ソース ケチャップ トマトピューレ 青ピーマン チーズ	熱量 550 kcal
		オニオンスープ	鶏がら 油 たまねぎ ベーコン 酒 パセリ 塩 こしょう しょうゆ	蛋白質 28.8 g
		ハロウィンクッキー	かぼちゃ 小麦粉 米粉 ベーキングパウダー シナモン 砂糖 チョコチップ	
28 (金) 大	<p>あしたのうんどうかいファイト!</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>あぶたまどん (あぶらあげと たまごのどんぶり) ぐたくさんみそしる</p>	あぶたまどん (あぶらあげと たまごのどんぶり)	米 むぎ (丼の具) 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん にんじん たまねぎ 焼きちくわ(たまご不使用) たまご ねぎ 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 こまつな でんぷん	熱量 649 kcal
		ぐたくさんみそしる	だし昆布 削り節 だいこん さつまいも ねぎ だいこん みそ	蛋白質 28.8 g
29 (土) 大	<p>♪うんどうかいの日※給食あり</p> <p>ショア</p> <p>ファイバー ドライカレー チキンカツ こうはくゼリーの フルーツポンチ</p>	ファイバー ドライカレー (しょくもつせんがいは いったドライカレーです)	米 むぎ 油 しょうが にんにく たまねぎ ごぼう ぶた肉 とり肉 大豆 ワイン 食塩 こしょう 鶏がら にんじん 小麦粉 バター カレー粉 トマトケチャップ 中農ソース ウスターソース しょうゆ はちみつ	熱量 754 kcal
		チキンカツ	とり肉 食塩 こしょう ワイン 小麦粉 たまご パン粉 油 しょうゆ ざらめ ウスターソース 酒 みりん	蛋白質 37.8 g
		こうはくゼリーの フルーツポンチ	クランベリージュース 寒天 砂糖 牛乳 生クリーム ラム酒 パイン缶 みかん缶 はちみつ ワイン	

毎日、給食セットのご持参ありがとうございます。もりつけ図のお箸・スプーン・フォークの確認もよろしくお願ひします。

