

10月きゅうしょくこんだて



小
給食回数
22回

B
地区

みの あき かんしゃ
実りの秋に感謝しよう!!

あき こめ やさい くだもの
秋は米・野菜・果物など、たくさんの食べ物が実をつけて
収穫の季節をむかえます。そのため、「実りの秋」と呼ばれて
います。給食では、この季節に合わせて
17日(金)の献立に、秋が旬の食材を多く
取り入れました。秋の実りに感謝して
いただきましょう。

すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
1 えねるぎー 666Kcal たんぱくし 24.3g しつ 24.0g 三色ナムル ヤンニョムチキン ごはん わかめスープ	2 626Kcal 20.5g 19.4g いんげんと もやしのソテー ごはん きぼだいこん 切り干し大根のスープ	3 656Kcal 24.0g 19.5g みそだれ かけだてべる ごはん かき玉汁

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	きいろのななかま:こめ でんぶん ごま はちみつ あかのななかま:とりにく わかめ きゅうにゅう みどりのななかま:もやし にんじん たまねぎ	こめ ごま でんぶん あぶら さとう とりにく ぶたにく ペーコン きゅうにゅう たまねぎ もやし だいこん いんげん しめじ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ぶたにく みそ たまご きゅうにゅう キャベツ こまつな たまねぎ しいたけ
6 607Kcal 26.4g 19.8g にんじんと もやしのソテー きつねごはん すまし汁	7 665Kcal 27.3g 16.9g つきみ お月見デザート しょうごはん キャベツのみそ汁	8 629Kcal 20.9g 26.1g ファイバーサラダ しょうパン きのこスパゲティ	9 611Kcal 27.8g 16.5g ブロッコリー ごまおから和え ごはん さば かまじり 鮭の粕汁	10 634Kcal 20.3g 11.7g みかんジュース 酢のもの ごはん 肉じゃが
こめ こむぎこ ふ あぶら さとう ホキ あおさ とりにく あぶらあげ きゅうにゅう にんじん たまねぎ もやし しいたけ	こめ じゃがいも あぶら さとう とりにく あつあげ みそ わかめ きゅうにゅう にんじん いんげん こんにやく キャベツ	パン スパゲティ さつまいも ごま あぶら ベーコン ひじき きゅうにゅう にんじん たまねぎ えだまめ しめじ えのき	こめ さけかす じゃがいも ごま さとう たまご さけ みそ あぶらあげ かつおぶし ブロッコリー にんじん ねぎ しめじ	こめ じゃがいも ごま あぶら さとう ぎゅうにゅう わかめ しらす きゅうにゅう にんじん たまねぎ いんげん キャベツ
13 スポーツの日 こめ こむぎこ ふ あぶら さとう ホキ あおさ とりにく あぶらあげ きゅうにゅう にんじん たまねぎ もやし しいたけ	14 666Kcal 19.0g 17.7g 笑撃拳 ごはん 豚肉のオイスター ソース炒め	15 651Kcal 27.9g 21.8g ビーンズサラダ ミルクパン 焼きそば	16 715Kcal 25.2g 25.6g 線キャベツ とんかつ ごはん 具だくさんすまし汁	17 578Kcal 21.0g 12.4g 野菜の和え物 ごはん きのこと汁
こめ ごま さつまいも あぶら さとう ぶたにく きゅうにゅう チンゲンサイ たまねぎ にんじん	こめ ごま さつまいも あぶら さとう ぶたにく ぎゅうにゅう キャベツ にんじん たまねぎ もやし	パン めん あぶら ごまあぶら さとう ぶたにく てんぷら ツナ だいず わかめ きゅうにゅう キャベツ にんじん たまねぎ もやし	こめ こむぎこ パンこ あぶら ぶたにく わかめ きゅうにゅう キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのき	こめ もちごめくり ふ さとう さんま きゅうにゅう キャベツ にんじん もやし しめじ えのき
20 568Kcal 20.2g 12.1g フルーツ合わせ ごはん ぎゅうどん 牛丼	21 655Kcal 27.1g 18.8g チキンカツ ごはん こまつな 小松菜のみそ汁	22 566Kcal 26.5g 19.5g ブロッコリー パン やさい 野菜スープ	23 619Kcal 21.8g 18.5g キャベツの昆布和え ごはん ごもくじり 五目汁	24 615Kcal 23.0g 17.2g ぎょうざ ごはん ほうろく 八宝菜
こめ むぎ あぶら さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たまねぎ しらす みかん パイン もも	こむぎこ パンこ あぶら さけ とりにく あぶらあげ みそ キャベツ にんじん コーン こまつな たまねぎ	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら ホキ ペーコン チーズ きゅうにゅう ブロッコリー にんじん えのき しめじ	でんぶん さとう とりにく ぶたにく こんぶ たまご きゅうにゅう キャベツ にんじん チンゲンサイ たくのこ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら ぶたにく えび いかに ぎゅうにゅう キャベツ もやし にんじん たまねぎ
27 685Kcal 29.3g 23.4g きぼだいこん 切り干し大根のサラダ ごはん たまご 卵入りもずく汁	28 635Kcal 25.7g 15.3g ひじきと枝豆の炒り豆腐 ごはん カレーうどん	29 619Kcal 23.7g 24.9g ツナサラダ パン グラタン風煮	30 640Kcal 23.2g 16.4g 野菜のゆかり和え ごはん さつまいも きのこのみそ汁	31 632Kcal 23.6g 20.8g 中華サラダ ごはん マーボー豆腐
こめ ごま でんぶん あぶら さとう さば ハム とうふ たまご むぎきゅうにゅう だいこん たまねぎ ねぎ きゅうり	こめ うどん でんぶん あぶら さとう とりにく ひじき とうふ きゅうにゅう にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ	パン じゃがいも こむぎこ マカロニ あぶら さとう とりにく チーズ ツナ きゅうにゅう キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん	こめ こむぎこ さつまいも あぶら さとう いわし みそ わかめ あぶらあげ きゅうにゅう キャベツ きゅうり にんじん えのき しめじ	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ぶたにく みそ とうふ だいず わかめ ツナ にんじん たまねぎ キャベツ コーン しいたけ

◎学校行事や物資の都合により、献立が変わることがあります。