

10月 きゅうしよくこんだて



小
給食回数
20回

B
地区



実りの秋に感謝しよう!!

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

22日(木)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

いただきます。



減らそう! 食品ロス



食べ残しは、もったいないだけでなく、自分の体の中に栄養を取り込むことができません。食品ロスを減らすために、ひとりひとりができることに取り組んでいきましょう。

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
5 620 Kcal 21.2 g 18.7 g ぶたにく オイスターソース炒め ごはん ピーンズスープ	6 625 Kcal 26.1 g 15.9 g やさしい野菜の五目煮 ごはん えのきのみそ汁	7 626 Kcal 21.8 g 26.2 g スライスチーズ はさんで たべる パン セルフサンド カレースープ	1 エネルギー 632 Kcal たんぱく質 20.6 g しじふ 21.3 g いんげんと もやしのソテー ごはん チンゲン菜のスープ	2 エネルギー 654 Kcal たんぱく質 23.1 g しじふ 21.6 g ばんさんすう 拌三絲 おぎ 麦ごはん マーボー豆腐
きいろのなかま:こめ でんぶん あぶら あかのなかま:とりにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう みどりのなかま:チンゲンサイ もやし えのき しめじ	きいろのなかま:こめ でんぶん あぶら あかのなかま:とりにく ぶたにく きびなご あぶらあげ みどりのなかま:キャベツ コーン たまねぎ	きいろのなかま:こめ でんぶん あぶら あかのなかま:とりにく たまご あぶらあげ みどりのなかま:キャベツ もやし キャベツ えのき	きいろのなかま:こめ でんぶん あぶら あかのなかま:とりにく たまご あぶらあげ みそ きまつな たまねぎ もやし キャベツ えのき	きいろのなかま:こめ でんぶん あぶら あかのなかま:とりにく ぶたにく きびなご あぶらあげ こんぶ みどりのなかま:キャベツ ごぼう ねぎ しょうが
12 ひ スポーツの日	13 あき やす 秋休み	14 674 Kcal 28.3 g 19.7 g ひじきの炒め物 ごはん キャベツのみそ汁	15 623 Kcal 27.1 g 17.5 g ずあ のり酢和え ごはん とりにく 鶏肉の七味煮	16 592 Kcal 22.5 g 14.0 g ソイぎょうざ おぎ 麦ごはん はつばうさい 八宝菜
19 617 Kcal 20.8 g 17.4 g ほいこーろー 回鍋肉 ごはん さんすうたん 三絲湯	20 656 Kcal 25.5 g 19.2 g やさしい野菜のおかか炒め ごはん き ぼ だいこん 切り干し大根のみそ汁	21 687 Kcal 21.4 g 26.2 g ファイバーサラダ ごはん き のこスパゲティ	22 585 Kcal 23.2 g 18.9 g 野菜のごま和え ごはん くら 栗ごはん わらくも汁	23 688 Kcal 26.9 g 21.2 g 野菜の炒め物 ごはん ぶたにく 豚肉のしょうが焼き
こめ はるさめ ごまあぶら あぶら ぶたにく あぶらあげ あかみそ ぎゅうにゅう にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ こむぎこ パンこ ノンエッグマヨ あぶらあげ けずりぶし みそ ぎゅうにゅう こまつな きりぼしだいこん キャベツ	パン スパゲティ さつまいも ごま ノンエッグマヨ ベーコン ひじき みそ ぎゅうにゅう えだまめ しめじ えのき みかん	こめ もちごめくり ごま でんぶん さんま たまご かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう にんじん キャベツ もやし だいこん	こめ じゃがいも ごま さとう あぶら ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう にんじん ねぎ コーン しょうが たまねぎ
26 690 Kcal 20.0 g 20.0 g フルーツ合わせ おぎ 麦ごはん ハヤシライス ルウ	27 598 Kcal 22.0 g 14.9 g そくせき 即席漬け ごはん いわしのかわは焼き	28 599 Kcal 24.7 g 22.0 g ツナサラダ ごはん しょう 小コッペン や 焼きそば	29 691 Kcal 22.4 g 18.1 g だいがく 大学芋 ごはん にく とうふ 肉豆腐	30 635 Kcal 25.7 g 15.3 g ひじきと枝豆の炒り豆腐 いっしょ 小ごはん カレーうどん
こめ おぎ こむぎこ バター あぶら ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう たまねぎ しめじ みかん パイン もも	こめ こむぎこ でんぶん さとう あぶら いわし たまご ぎゅうにゅう こまつな にんじん きゅうり しいたけ	パン ちゅうかめん ノンエッグマヨ あぶら ぶたにく ツナ ちくわ ぎゅうにゅう キャベツ もやし きゅうり コーン	こめ さつまいも ごま さとう あぶら ぎゅうにゅう あつあげ ぎゅうにゅう チンゲンサイ たまねぎ こんにゃく えのき	こめ うどん でんぶん さとう あぶら とりにく とうふ ひじき ぎゅうにゅう にんじん ねぎ たまねぎ えだまめ

◎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。