



日	曜日	牛乳	こん 献 たて めい 立 名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	栄養価		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギーkcal	たんぱく質g	
2	金		*紅白ライス *揚げじゃがサラダ	とりコマにく ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★ピザチーズ	はいがまい、☆こむぎこ、じゃがいも、さんおんとう、こめあぶら、★バター	にんじん、たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、コーン、セロリー、キャベツ、きゅうり	658	19.8	
6	火		*はいがごはん *畑のお肉チリソースあえ *かきたま汁	★だいずミート、とりにく ★とうふ、★たまご、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、でんぶん、こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、チンゲンツアイ、しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	660	26.2	
7	水		*ポークカレーライス *野菜のナムル *りんご	ぶたにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、じゃがいも、☆こむぎこ、ざらめ、さんおんとう、こめあぶら、★バター、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、トマト、こまつな、しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリー、りんご、もやし、りんご	697	20.8	
8	木		*まいたけごはん *いかしゅうまい *沢煮椀	とりにく、★あぶらあげ、ぶたひきにく、★いか、★とうふ、かまぼこ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、☆シウマイのかわ、でんぶん、こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、こまつな、ごぼう、まいたけ、たまねぎ、ほししいたけ、しょうが、だいこん	593	29.9	
9	金		*メロンパン *ポトフ *ミニトマト	★たまご、ぶたにく、ベーコン、ウィンナー、★ぎゅうにゅう	まるパン、さとう、☆こむぎこ、じゃがいも、★バター、こめあぶら	にんじん、ミニトマト、セロリー、にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ	590	21.6	
13	火		*わかめごはん *じゃがいものそぼろ煮 *ごま和え	ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、おおむぎ、じゃがいも、さんおんとう、くずこ、こめあぶら、★ごま	にんじん、こまつな、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、はくさい	615	20.2	
14	水		*ごまごはん *鮭のチャンチャン焼き *豚汁	さけ、みそ、ぶたにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、こんにやく、じゃがいも、★ごま、★バター、こめあぶら	にんじん、ピーマン、しょうが、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ	626	31.3	
15	木		*あぶらふ井 *おくずかけ *ブルーベリー	とりにく、★たまご、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう、かんでん	はいがまい、おおむぎ、☆あぶらふ、さんおんとう、じゃがいも、そうめん、でんぶん、さとう、こめあぶら	にんじん、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、ごぼう、だいこん、あわびたけ、ねぎ、ブルーベリー、レモン	663	27.0	
16	金		*黒砂糖パン *じゃが芋の重ね焼き *米粉パスタのスープ	ぶたひきにく、ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム、★ピザチーズ	くるごとうパン、じゃがいも、さんおんとう、☆こむぎこ、こめこパスタ、こめあぶら、★バター	にんじん、トマト、パセリ、にんにく、たまねぎ、セロリー、キャベツ	686	24.9	
19	月		*あんかけ焼きそば *サイダージュレ	ぶたにく、★うずらたまご、★ぎゅうにゅう、パルアガー	☆むしちゅうかめん、さんおんとう、くずこ、さとう、こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、チンゲンツアイ、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、もやし、パイン、みかん、アロエ、レモン	644	22.8	
20	火		*はいがごはん *ピリピリしらたき *鯖のごま味噌焼き *ひつつみ汁	さば、みそ、とりにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、しらたき、さんおんとう、くずこ、さとう、☆こむぎこ、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、こまつな、にんにく、ねぎ、しょうが、ごぼう、だいこん、まいたけ	636	28.9	
21	水		はっ酵乳 *ガーリックトースト *かぼちゃのクリームシチュー *舟きゅうり	ベーコン、とりにく、のむヨーグルト、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム	しょくパン、じゃがいも、☆こむぎこ、マーガリン、こめあぶら、★バター	にんじん、かぼちゃ、にんにく、たまねぎ、セロリー、きゅうり	654	16.0	
22	木		*はいがごはん *茎わかめの金平 *里芋の揚げ煮 *柿	とりにく、ちくわ、★ぎゅうにゅう、くきわかめ	はいがまい、さんおんとう、こんにやく、さといも、★ごまあぶら、★ごま、こめあぶら	にんじん、さやいんげん、しょうが、ごぼう、ほししいたけ、たけのこ、かき	602	21.7	
23	金		*栗ごはん *豆腐の田楽 *けんちん汁 *月見団子	★なまあげ、とりひきにく、★テンメンジャン、とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、さんおんとう、でんぶん、しらたまご、くずこ、くり、★ごま、こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、こまつな、かぼちゃ、にんにく、たまねぎ、ごぼう、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	645	27.3	
26	月		*はいがごはん *かつお沢庵 *さんまの生姜煮 *紅葉汁	かつおぶし、さんま、とりにく、かまぼこ、ぎゅうにゅう、こんぶ	はいがまい、さんおんとう、でんぶん、★ごまあぶら、★いりごま	にんじん、こまつな、たくわんづけ、しょうが、ねぎ、だいこん、あわびたけ	653	27.4	
27	火		*ハンガリアンライス *大根サラダ *みかん	ベーコン、ぶたひきにく、ハム、★ぎゅうにゅう、★チーズ	はいがまい、おおむぎ、ざらめ、☆こむぎこ、さんおんとう、こめあぶら、★バター、★いりごま	にんじん、トマト、ピーマン、にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、だいこん、きゅうり、みかん	718	21.5	
28	水		*こぎつねごはん *お好みバーグ *茎わかめのみそ汁	といひきにく、★あぶらあげ、ぶたひきにく、★だいず、とりにく、みそ、★ぎゅうにゅう、くきわかめ	はいがまい、もちごめ、さんおんとう、こめこパンコ、こめこ、じゃがいも、こめあぶら	にんじん、しょうが、たまねぎ、キャベツ、べにしょうが、まいたけ、ねぎ	691	32.5	
29	木		*ゆかりごはん *いかのかりんと揚げ *ワンタンスープ	★いか、ぶたにく、ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、でんぶん、さんおんとう、☆ワンのかわ、★ピーナツ、こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、しょうが、にんにく、はくさい、ねぎ、もやし	620	25.5	
30	金		*スパゲティナポリタン *パンプキンスフレ	ベーコン、ぶたにく、★たまご、★ぎゅうにゅう、★チーズ、★クリームチーズ、★なまクリーム	☆スパゲティ、グラニューとう、☆こむぎこ、こめあぶら	にんじん、ピーマン、トマト、かぼちゃ、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム	655	25.0	
							10月平均	648	24.8

\* 食材料の納品の都合等で献立が変更になる場合もあります。ご了承下さい。  
\* 材料名に★または☆印のついた食品は本校児童の主なアレルギーとなる食品です。



11月2日(月)に10月分の給食費の引き落としがあります。前日までに通帳残額のご確認をお願いします。  
1・2年生4200円、3・4年生4400円、5・6年生4700円です。