



★10月31日(月)は給食費の引き落とし日です。ご承知おきください。

日	曜	献立名	あか なかま 赤の仲間	き なかま 黄の仲間	みどり なかま 緑の仲間	えいようか 栄養価	
						kcal	g
3	月	*わかめごはん *鯖の南部焼き *ひつつみ汁 (岩手県郷土料理)	さば、みそ、とりにく、 ★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、しらたまご、☆こむぎこ、★すりごま、★いりごま	にんじん、こまつな、しょうが、ごぼう、だいこん、まいたけ、ねぎ	615	28.9
4	火	*マーボー豆腐丼 *白菜のごまサラダ	ぶたひきにく、★だいすミート、みそ、★とうふ、★とうにゅう、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、くすこ、こめあぶら、★ごまあぶら、★ねりごま	にら、にんじん、こまつな、しょうが、たけのこ、ほししいたけ、にんにく、ねぎ、はくさい	593	22.7
5	水	*揚げパン *肉団子スープ *きゅうりのオイル漬け	★きなこと、ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう	ミルクパン、さんおんとう、でんぷん、はるさめ、こめあぶら、オリーブオイル	にんじん、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、はくさい、きゅうり、にんにく	650	26.9
6	木	*チキンカレーライス *和風サラダ *りんご	とりにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、じゃがいも、ざらめ、☆こむぎこ、さんおんとう、こめあぶら、★バター	にんじん、トマト、トマトピューレ、しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご、セロリー、きゅうり、れんこん、だいこん	672	19.6
7	金	ミルクコーヒー *はいがごはん *かつおでんぶ *メンチカツ *鶏ごぼう汁	かつおぶし、ぶたひきにく、★だいす、★たまご、とりにく、さつまあげ、ミルクコーヒー	はいがまい、さんおんとう、こめパンコ、こめこ、☆こむぎこ、☆パンこ、★ごま、こめあぶら	にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ	728	27.0
11	火	*青大豆ごはん *じゃがいものそぼろ煮 *おかかあえ *ブルーベリーセリー	★あおだいず、ぶたひきにく、かつおぶし、★ぎゅうにゅう、こなかんでん	はいがまい、もちごめ、じゃがいも、さんおんとう、くすこ、こめあぶら	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、ブルーベリー、レモン	623	21.2
12	水	*ガーリックトースト *かぼちゃのクリームシチュー *コールスローサラダ *ぶどう	ベーコン、とりにく、★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、さんおんとう、マーガリン、こめあぶら、★バター	かぼちゃ、にんじん、にんにく、たまねぎ、セロリー、キャベツ、コーン、ぶどう	694	20.1
13	木	*秋の山路ごはん *焼きシシャモ *けんちん汁 *月見団子	とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、★ぎゅうにゅう、ししゃも	はいがまい、もちごめ、しらたまご、さんおんとう、くすこ、くり、こめあぶら	にんじん、こまつな、かぼちゃ、まいたけ、なまししいたけ、ごぼう、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	582	26.3
14	金	*五穀ごはん *お好みバーグ *茎わかめのみそ汁	ぶたひきにく、★だいす、とりにく、みそ、あおのり、★ぎゅうにゅう、くきわかめ	はいがまい、もちごめ、こだいまい、もちぎび、もちあわ、はつかけんまい、こめパンコ、こめこ、さんおんとう、はちみつ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ペにしょうが、しょうが、ねぎ	665	29.5
17	月	*コメッコハヤシライス *イタリアンサラダ *りんご	ぶたにく、★とうにゅう、ハム、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、じゃがいも、さんおんとう、ざらめ、こめこ、こめあぶら	にんじん、トマトピューレ、あかピーマン、にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、レッドキャベツ、キャベツ、コーン、りんご	660	21.1
18	火	*肉汁うどん *みそポテト (秩父B級グルメ) *こんぶきゃべつ	ぶたにく、かまぼこ、★あぶらあげ、★たまご、みそ、★ぎゅうにゅう、こんぶ	☆うどん、じゃがいも、☆こむぎこ、さんおんとう、こめあぶら、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、こまつな、だいこん、ほししいたけ、ねぎ、キャベツ	608	26.0
19	水	*あんかけチャーハン *ぶどうジュレ	★たまご、ぶたにく、なると、★うすらたまご、★ぎゅうにゅう、パールアガー	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、くすこ、★ごまあぶら、こめあぶら	にんじん、チンゲンツアイ、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、パイン、みかん、アロエベラ、ぶどうジュース	640	20.8
20	木	*じゃこ菜飯 *擬製豆腐 *大根のみそ汁	とりひきにく、★とうふ、★たまご、★あぶらあげ、みそ、★ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、わかめ	はいがまい、もちごめ、さんおんとう、じゃがいも、こめあぶら、★ごまあぶら	だいこんのは、にんじん、みつば、たまねぎ、ほししいたけ、だいこん、まいたけ	605	28.8
21	金	*はいがごはん *かつお沢庵 *さんまの生姜煮 *紅葉汁	かつお、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、でんぷん、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、こまつな、たくわんづけ、しょうが、だいこん、まいたけ、ねぎ	637	27.3
24	月	*はいがごはん *畑のお肉みそマヨあえ *ワンタンスープ	★だいすミート、みそ、ぶたにく、ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、でんぷん、さんおんとう、☆ワタのかわ、こめあぶら、ノンエッグマヨネーズ、★ごまあぶら	にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、はくさい、ねぎ、もやし	677	22.5
25	火	*黒砂糖パン *ポテトグラタン *ジュリエンスープ	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	くろざとうパン、じゃがいも、☆こむぎこ、こめあぶら、★バター	パセリ、にんじん、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、セロリー	628	20.5
26	水	*こぎつねごはん *豆腐の田楽 *かぶのみそ汁	とりひきにく、★あぶらあげ、★なまあげ、★テンメンジャン、みそ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、もちごめ、さんおんとう、でんぷん、じゃがいも、こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、かぶ、まいたけ	624	28.4
27	木	*ゆかりごはん *北海道の郷土料理 *鮭のチャンチャン焼き *芋団子汁	さけ、みそ、とりにく、かまぼこ、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、じゃがいも、でんぷん、★バター	にんじん、ピーマン、こまつな、しょうが、たまねぎ、キャベツ、だいこん、ごぼう、まいたけ、ねぎ	639	30.4
28	金	*はいがごはん *ピリピリしらたき *里芋の揚げ煮 *柿	とりにく、ちくわ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、しらたき、さんおんとう、こんにゃく、さといも、★ごまあぶら、こめあぶら	にんじん、さやいんげん、にんにく、ねぎ、しょうが、ごぼう、ほししいたけ、たけのこ、かき	590	21.8
31	月	*スパゲティナポリタン *もやしサラダ *パンプキンスフレ	ベーコン、ぶたにく、ハム、★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、さんおんとう、グラニューとう、☆こむぎこ、こめあぶら	ピーマン、トマトピューレ、にんじん、かぼちゃ、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、もやし、きゅうり、レモン	675	26.5

☆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。ご了承ください。

10月の平均	640	24.8
--------	-----	------

	エネルギー	たんぱく質	脂肪 g	加糖量	鉄 mg	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
10月の平均栄養価	640	24.8	21.3	332	2.3	0.33	0.45	16

10月31日(月) に給食費の引き落としがあります。前日までに御通帳の残金をご確認ください。  
 下記の金額に手数料が1回につき10円かかります。  
 1. 2年生4200円、3. 4年生4400円、5. 6年生4700円

