

日	曜日	牛乳	こんだて	おもな食品とはたらき			エネルギーたんぱく質
				源：血や肉・骨や歯をつくる	質：熱や力のもとになる	線：体の調子をととのえる	
2	木	○	ごはん マーボーなす おせどレシクサラダ	牛乳・豚肉	米・石砂糖・なたね油 かたくり粉	なす・にんじん・こねぎ にんにく・しょうが・だいこん・か	639kcal 21.9g
3	金	○	ドライカレーライス 大豆のサラダ くだもの	牛乳・豚肉・大豆 わかめ	米・なたね油 石砂糖	にんじん・トマト缶・にんにく たまねぎ・干しひじょう・もやし だいこん なし	637kcal 22.3g
6	月	○	五目ふかし ぶどう豆 お月見だんご汁	牛乳・ひじき・大豆 油揚げ・鶏肉・豆腐	米・もち米・白玉粉 砂糖・なたね油	にんじん・ごぼう・こねぎ だいこん・かぼちゃ	632kcal 25.6g
7	火	○	ごはん しお肉じゃが カリカリ油揚げサラダ	牛乳・豚肉 油揚げ	米・じゃがいも 砂糖・なたね油	にんじん・たまねぎ だいこん・もやし	620kcal 21.3g
8	水	○	ごはん ホキのそりやき 五目まんじゅうみそ汁	牛乳・ホキ・豚肉	米・じゃがいも・かたくり粉 なたね油・砂糖	にんじん・かぼちゃ・しょうが ごぼう・だいこん・たまねぎ	636kcal 26.2g
9	木	○	大泉のパン(くだもの) 豆腐と鶏肉のケチャップ煮	牛乳・鶏肉・ベーコン 豆腐	大泉のパン・じゃがいも なたね油・砂糖・くず粉	にんじん・トマト缶・にんにく しょうが・たまねぎ・みかん	605kcal 25.0g
10	金	○	さつま芋もじ ごぼうの揚げ煮 豚汁	牛乳・鶏肉・さつま揚げ 豚肉・油揚げ・豆腐	米・もち米・石砂糖 なたね油・じゃがいも	にんじん・ごぼう だいこん・こねぎ	682kcal 26.9g
14	火	○	ごはん 肉豆腐 もやしわかめのサラダ	牛乳・豚肉 豆腐・わかめ	米・石砂糖 なたね油	にんじん・もやし たまねぎ	603kcal 27.7g
15	水	○	コーンごはん めばるの塩焼き みそじゃが豆腐汁	牛乳・めばる・鶏肉 油揚げ・豆腐	米・じゃがいも 石砂糖・くず粉・なたね油	にんじん・コーン だいこん・たまねぎ・こねぎ	653kcal 29.8g
16	木	○	キャロットライス 鶏肉と野菜の煮物 七干大根サラダ	牛乳・鶏肉	米・石砂糖・さといも なたね油	にんじん・だいこん たまねぎ・もやし・七干大根	605kcal 24.0g
17	金	○	ごはん 豚肉のゴキジャン火少め みそ汁 くだもの	牛乳・豚肉	米・さつまいも 石砂糖・なたね油	にんじん・ピーマン・にんにく しょうが・ごぼう・もやし だいこん・たまねぎ・かき	637kcal 24.3g
20	月	○	ごはん 魚の南蛮漬け みそ汁の煮物 さつま汁	牛乳・魚 ひとき 油揚げ	米・米粉・石砂糖 さつまいも・なたね油	にんじん・ごぼう だいこん・たまねぎ	654kcal 25.7g
21	火	○	みそラーメン コーンサラダ	牛乳・豚肉	中華めん・ラード・砂糖 練りごま なたね油	にんじん・にんにく・しょうが こねぎ・たまねぎ・もやし コーン・だいこん	651kcal 28.6g
22	水	○	わかめごはん じゃがいももばる煮 野菜のおかあえ くだもの	牛乳・わかめ 豚肉 粉かつお	米・じゃがいも・石砂糖 なたね油・くず粉	にんじん・ごまっな・しょうが たまねぎ・もやし・みかん	651kcal 22.2g
23	木	○	ごはん 厚揚げと根菜の煮物 かつおどんぶり 野菜の酢味噌	牛乳・わかめ・鶏肉 厚揚げ・粉かつお	米 なたね油 石砂糖	にんじん・だいこん もやし・ごぼう	636kcal 25.9g
24	金	○	ジャンバラヤ カリカリポテトサラダ 野菜のスープ	牛乳・豚肉・ウィンナ ツナ・鶏肉	米 じゃがいも なたね油・石砂糖	にんじん・ピーマン・にんにく たまねぎ・だいこん・もやし・赤ピーマ	643kcal 21.5g
27	月	○	メダイの西京焼き 七干大根の佃煮 みそ汁	牛乳・メダイ 油揚げ	米・石砂糖・なたね油 さつまいも	にんじん・七干大根 ごぼう・だいこん・たまねぎ	636kcal 26.6g
28	火	○	なすとトマトのスパゲッティ 海藻サラダ くだもの	牛乳・豚肉 粉チーズ わかめ	スパゲッティ・オリーブ油 バター・小麦粉・なたね油	にんじん・トマト・トマト缶 にんにく・たまねぎ・なす だいこん・コーン・かき	669kcal 24.5g
29	水	○	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め はるさめどんぶりサラダ	牛乳・豚肉 厚揚げ	米・じゃがいも・石砂糖 はるさめでんぷん なたね油	にんじん・赤ピーマン しょうが たまねぎ もやし だいこん	645kcal 26.7g
30	木	○	中華おこわ 野菜のおひたし つくね汁 くだもの	牛乳・豚肉 ちり貝柱・豆腐・鶏肉	米・もち米 かたくり粉・ごま油	にんじん・こねぎ ごまっな だいこん・しょうが・みかん	614kcal 27.9g
31	金	○	ごはん とりのからんと揚げ きんぴらごぼう みそ汁	牛乳・鶏肉	米 なたね油 かたくり粉・石砂糖	にんじん かぼちゃ しょうが・ごぼう・だいこん たまねぎ・こねぎ	729kcal 25.4g

一食あたり平均栄養摂取量および国の学校給食摂取基準

◆食材等の都合により、献立を変更する場合もございます。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	加糖 (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
10月平均(中学年)	642	25.2	22.0	314	2.5	233	0.50	0.48	29	2.2	4.5
低学年	530	20.0	17.1	300	2.0	150	0.30	0.40	20	2.0	4.0
中学年	640	24.0	20.2	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
高学年	750	28.0	23.5	400	4.0	200	0.50	0.50	26	3.0	6.0