

日	曜	牛乳	献立	主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する				主にエネルギー源になる		エネルギー kcal	タンパク質 g	給食		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	1年	2年			3年		
1	月		麦ごはん 鮭の香味焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁	しろさけ 油揚げ さつま揚げ 豚肉 生揚げ かつお加工品(だし) 米みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 ごぼう 大根	にんにく 切り干し大根 長葱	米 おおむぎ 砂糖 じゃが芋	ごま こんにゃく	796	37.3	☺	☺	☺	
2	火		麦ごはん 麻婆豆腐 中華ドレッシングサラダ りんごゼリー	豚肉 鶏がら(だし) 豆みそ テンメンジャン 木綿豆腐	牛乳 ぐきわかめ 粉寒天	にんじん には	にんにく 生姜 干し椎茸 長葱 きゅうり もやし キャベツ りんご(缶詰)	米 おおむぎ 砂糖	ごま油 米油	867	33.5	☺	☺	☺		
3	水		ビビンバ トックスープ 果物	豚肉 油揚げ 鶏がら(だし) 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく 生姜 干しぜんまい もやし はくさい 長葱	米 おおむぎ 砂糖 澱粉	米油 こんにゃく	783	30.0	☺	☺	☺		
4	木		秋の吹き寄せご飯 竹輪の磯辺揚げ ごま和え すまし汁	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 かまぼこ 絹ごし豆腐	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜	干し椎茸 ぶなしめじ キャベツ もやし 大根	米 おおむぎ さつま芋 砂糖 薄力粉 焼き麩	米油 こんにゃく	745	27.7	☺	☺	☺		
5	金		ごぼうのハヤシライス 野菜スープ フルーツヨーグルト	豚肉 豚骨(だし) 鶏肉 鶏がら(だし)	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	にんにく 生姜 玉葱 ごぼう ぶなしめじ キャベツ とうもろこし(缶詰) みかん缶 黄桃缶 パイン缶	米 おおむぎ 薄力粉 砂糖	米油 ヲトマ-ガリ	898	27.7	☺	☺	☺		
8	月		<b>体育の日</b>													
9	火		黒砂糖パン きのこのキッシュ トマトシチュー 果物	鶏肉 鶏卵 豚骨(だし) 豚肉	牛乳 調理用牛乳 パルメザンチーズ 生クリーム	ほうれんそう にんじん トマト缶詰	ぶなしめじ エリンギ 生姜 にんにく 玉葱 セロリー	黒砂糖パン じゃが芋 薄力粉 砂糖	有塩バター 米油	774	33.3	☺	☺			
10	水		さつま芋ご飯 さんまの生姜煮 からし和え けんちん汁	さんま かつお加工品(だし) 木綿豆腐	牛乳 昆布(だし)	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 長葱	米 さつま芋 砂糖 こんにゃく	ごま 米油 こんにゃく	822	27.8	☺	☺			
11	木		きのこの和風スパゲティ 加加じゃこサラダ さつま芋のトリュフ	鶏がら(だし) ベーコン 豚肉	牛乳 きざみのり ちりめんじゃこ 生クリーム	にんじん こねぎ	にんにく 玉葱 ぶなしめじ えのきたけ 生しいたけ キャベツ きゅうり	スパゲティ 澱粉 砂糖 さつま芋	米油 こんにゃく 有塩バター	896	32.6	☺				
12	金		ゆかりじゃこご飯 豆腐の肉味噌焼き のっぺい汁 果物	押し豆腐 豚肉 米みそ かつお加工品(だし) 鶏肉	牛乳 しらす干し 昆布(だし)	しそ(ゆかり) にんじん	生姜 ぶなしめじ 大根 果物	米 おおむぎ 砂糖 里芋 こんにゃく 澱粉	ごま 米油	756	30.2	☺		☺		
15	月		ガーリックライス インディアンポテト キャベツとベーコンのスープ	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	にんにく 玉葱 とうもろこし(缶詰) セロリー キャベツ マッシュルーム(水煮)	米 おおむぎ じゃが芋 砂糖 マカロニ	ヲトマ-ガリ オリーブ油 米油	824	23.0	☺	☺	☺		
16	火		中華丼 おかか和え キャロットオレンジゼリー	豚肉 鶏がら(だし) むきえび いか うずら卵 かつお加工品(削り節)	牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たけのこ 玉葱 はくさい 干し椎茸 きゅうり キャベツ 大根 椎茸ジュース	米 おおむぎ 澱粉 砂糖	米油 こんにゃく	771	26.4	☺	☺	☺		
17	水		セルフカレーパン こんにゃくサラダ 白花豆のポタージュ	豚肉 レンズ豆 べにばないんげん 鶏肉 鶏がら(だし)	牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ	玉葱 マッシュルーム(水煮) もやし きゅうり セロリー	ショートニングパン 薄力粉 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	米油 こんにゃく 有塩バター	738	31.1	☺	☺	☺		
18	木		親子丼 沢煮椀 果物	かつお加工品(だし) 鶏肉 なんと 鶏卵 油揚げ	牛乳 昆布(だし)	にんじん さやえんどう 小松菜	玉葱 大根 長葱 果物	米 おおむぎ 砂糖 澱粉 こんにゃく		754	32.8	☺	☺	☺		
19	金		生姜ご飯 焼きししゃも ぐる煮 りんご入りゆずゼリー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">食育の日</span>	鶏肉 油揚げ かつお加工品(だし) 生揚げ	牛乳 ししゃも 粉寒天	にんじん	生姜 干し椎茸 大根 ゆず(果汁) りんご(缶詰)	米 おおむぎ 砂糖 こんにゃく 里芋 はちみつ	米油	734	28.3	☺	☺	☺		
22	月		栗ご飯 魚とさつま芋の甘辛煮 生揚げと大根のみそ汁 果物	大豆 まぐろ かつお加工品(だし) 生揚げ 米みそ	牛乳	小松菜	生姜 玉葱 大根 果物	米 もち米 砂糖 さつま芋 澱粉 むぎ栗	米油 こんにゃく	843	30.4	☺	☺	☺		
23	火		麦ごはん 油淋鶏 春雨サラダ わかめと卵のスープ	鶏肉 鶏卵 鶏がら(だし) 鶏肉 鶏がら(だし) 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 カットわかめ	にんじん	生姜 にんにく もやし きゅうり 長葱	米 おおむぎ 薄力粉 国産春雨 砂糖 澱粉	米油 こんにゃく	894	34.9	☺	☺	☺		
24	水		<b>合唱コンクール</b>													
25	木		じゃこわかめご飯 肉じゃが ぼん酢和え 果物	豚肉 かつお加工品(だし)	牛乳 炊き込みわかめ しらす干し カットわかめ	にんじん さやいんげん	玉葱 きゅうり もやし 生姜 ゆず(果汁) 果物	米 おおむぎ 薄力粉 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	米油 こんにゃく	726	23.3	☺	☺	☺		
26	金		麦ごはん 豆腐ハンバーグ 花かつおサラダ さつま芋のみそ汁	豚肉 押し豆腐 花かつお かつお加工品(だし) 油揚げ 米みそ	牛乳 調理用牛乳	にんじん 小松菜	玉葱 大根 きゅうり ぶなしめじ	米 おおむぎ 砂糖 澱粉 さつま芋	ごま 米油	797	28.6	☺	☺	☺		
29	月		ツナサンド 秋味のサラダ カレーポトフ	まぐろ缶詰 豚肉 ウィナー 鶏がら(だし)	牛乳	にんじん 赤ピーマン	玉葱 はくさい きゅうり にんにく キャベツ	コッペパン さつま芋 砂糖 じゃが芋	米油 マヨネーズ	826	30.8	☺	☺	☺		
30	火		チキンライス パンプキンオムレツ かぶとベーコンのスープ	鶏肉 鶏卵 鶏がら(だし) ベーコン	牛乳 生クリーム	青ピーマン 西洋かぼちゃ にんじん かぶ葉	玉葱 マッシュルーム(水煮) 生姜 にんにく かぶ	米 おおむぎ 砂糖	米油	792	27.6	☺	☺	☺		
31	水		ジャージャー麺 キャベツとコーンのソテー フルーツポンチ	豚骨(だし) 豚肉 大豆 米みそ テンメンジャン	牛乳 寒天缶詰	にんじん	もやし きゅうり 生姜 干し椎茸 たけのこ 長葱 玉葱 にんにく キャベツ コーン缶詰 みかん・黄桃・パイン(缶詰)	蒸し中華麺 砂糖 澱粉	米油 こんにゃく ヲトマ-ガリ	841	33.0	☺	☺	☺		

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。 蒸し中華麺は同じラインでそばも製造しています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A (μgRe)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
10月分平均	804	30.0	24.6(27.5%)	372	2.9	302	0.48	0.58	36	6.0	3.5
摂取基準	830	34.2 (27-41.5)	摂取エネルギー全体の20-30%	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

今月の献立から

- 4日 秋の吹き寄せご飯
- 10日 給食試食会
- 17日 セルフカレーパン
- 19日 食育の日 高知県

炊き込みご飯に秋の味覚、しめじやぎんなんが入ります。美味しい味覚が吹き寄せる！ PTA主催で給食試食会を行います。5-7月バ-クッション(オープン)で調理した魚料理です。パンと具を別々に出すので、自分でカレーパンにして食べてください。高知県特産の生姜を使った炊き込みご飯と郷土料理「ぐる煮」をだします。



「早寝早起き朝ごはん運動」シンボルマーク