

日にち (曜日)		おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(赤)体をつくる		(緑)体の調子を整える		(黄)エネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)		
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群			
			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	塩分 (g)		
1 木	ごはん	とんじる かつおのみりんづけ たかなごはんのぐ	ぶたにく なまあげ みそ かつおのみりんづけ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たかな	はくさい たまねぎ ごぼう	こめ さつまいも かたくりこ こんにやく	ごま ごまあぶら	579 28.9 1.9		はし
【宮沢賢治給食】 10月2日は6年生の国語で習う「やまなし」の作者:宮沢賢治の好物を給食に入れてみました！											
2 金	パン(しょう) くろまめきなこ クリーム	おのちやめんじる やさいかきあげ きゅうりのピリからいため クリームいりソーダーゼリー	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ かきあげ きゅうり キャベツ	パン おのちやめん さとう クリームいりソーダーゼリー	くろまめきなこクリーム あぶら ごまあぶら	629.0 21.7 1.6		はし スプーン
5 月	ごはん	じゃがいものそばろに ごもくきんぴら ぶどう	とりにく なまあげ さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん こまつな	たまねぎ ごぼう れんこん ぶどう	いとこんにやく じゃがいも さとう かたくりこ こんにやく	ごま ごまあぶら	582 22.0 1.1		はし
6 火	ごはん	はっぼうさい シューマイ ゆでもやし ぼんず	ぶたにく いか かまぼこ しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ もやし とうもろこし	こめ かたくりこ	ごまあぶら	562 24.6 2.0		はし スプーン
7 水	パン	あきのクリームシチュ ウイナーとやさいのソテー むかん	とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ かわなしみかん マッシュルーム しめじ キャベツ とうもろこし	パン さつまいも こめこ	バター	640 23.5 2.4		はし スプーン
8 木	ごはん	ちゅうかスープ ピピンバのぐ フルーツあんぱんプリン	とりにく ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん ほうれんそう	たまねぎ はくさい とうもろこし さんさい もやし しょうが にんにく	こめ はるさめ さとう フルーツあんぱんプリン	ごまあぶら ごま あぶら	575 22.6 1.2		はし
【ごんぎつね給食】 10月9日は4年生の国語で習う「ごんぎつね」に出てくる食材を使った給食ががです！											
9 金	くりごもくごはん	いわしのうめに こまつなのびたし なしゼリー	とりにく きざみあげ いわしのうめに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ	しいたけ えだまめ キャベツ	こめ さとう なしゼリー	くり	527 22.2 1.6		はし スプーン
13 火	ごはん	おでん さんまのしょうがに やさいのうめおかかいため	ちくわ さんま なまあげ うずらたまご とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん キャベツ うめ	こめ こんにやく じゃがいも さとう		631 26.3 1.9		はし
14 水	パン(しょう) レーズンクリーム	カレーうどん とりにくのワインに	ぎゅうにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	えのきたけ たまねぎ にんにく	パン うどん さとう かたくりこ	レーズンクリーム カレールー	693 28.7 2.7		はし
15 木	ごはん	すいぎょうざスープ ヤンニョムチキン ゆでやさい ちゅうかドレッシング	スープギョーザ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ ながねぎ しょうが しめじ にんにく もやし	こめ はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま ドレッシング	655 24.2 2.2		はし
16 金	パン	かぼちゃのポタージュ チンゲンサイのソテー りんご	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし りんご	パン こめこ	バター あぶら	609 22.2 2.5		はし
19 月	ごはん	はくさいのミルクスープ チキンのピザやき とうにゅうプリンタルト	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ はくさい	こめ とうにゅうプリンタルト		647 24.8 1.2		はし スプーン
20 火	ごはん	みそしる やきぐりコロツケ ぎゅうにくのごまれんこん	とうふ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ さいいんげん	たまねぎ れんこん	こめ さとう かたくりこ こんにやく やきぐりコロツケ	あぶら ごまあぶら	665 21.6 1.7		はし
21 水	パン(しょう) やきそばを はさんでたべよう！	ソーススパゲティ ツナサラダ あおじそドレッシング	ぶたにく いか まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし	パン スパゲティ	ドレッシング	561 26.5 3.3		はし
22 木	ごはん	すましじる さばのみそに ひじきふりかけ こくとうビーンズ	とうふ こりりんこくとう さばのみそに かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ ひじき	たまねぎ しいたけ	こめ かたくりこ さとう	ごま	614 23.8 1.6		はし
23 金	ココアむしパン	やさいスープ とりにくとやさいのつくね コロコロソテー	ベーコン ウイナー とりにくとやさいのつくね	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな アスパラガス	たまねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ	むしパン	ココア	535 20.6 1.9		はし
26 月	パン いちご & マーガリン	ピーフンスープ ガパオチキン カラフルソテー	ぎゅうにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな キャベツ とうもろこし	しいたけ たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン ピーフン かたくりこ いちごジャム	あぶら マーガリン	571 28.1 3.1		はし
27 火	ごはん	あきのいももカレー フルーツポンチ	ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ しめじ ミックスフル ナタデココ にんにく しょうが	こめ ゼリー さつまいも じゃがいも	カレールー	722 20.2 1.7		はし スプーン
28 水	パン(しょう) マーシャル ビーンズ	トマトチーズリゾット ミートオムレツ アスパラガスのソテー	とりにく ベーコン ウイナー ミートオムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ	パン こめ	マーシャルビーンズ バター	669 26.7 2.8		はし スプーン
29 木	ごはん	ニラたまスープ ぶたキムチ ベビーパイン	たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	たまねぎ もやし キムチ ベビーパイン	パン かたくりこ	ごまあぶら	583 22.3 2.1		はし
30 金	パン ブルーベリー ジャム	ミネストローネ パンプキンロール コーンきゃべつ パンプキンババロア	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ パンプキンロール とうもろこし	パン ブルーベリージャム じゃがいも パンプキンババロア マカロニ さとう かたくりこ	あぶら	652 25.4 2.0		はし スプーン