

日	曜日	こんだてめい	きいろの食品 (熱や力になる)	あかの食品 (血や肉になる)	みどりの食品 (体の調子をととのえる)	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分
1	木	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう ごまあえ おつきみだんごじる おつきさまゼリー	こめ むぎ あぶら さとう ごま しらたまこ ゼリー	とりにく とうふ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん グリンピース こまつな もやし だいこん はねぎ	656 kcal 27.1 g 17.2 g 2.1 g
2	金	ロールパン ぎゅうにゅう いかのバーベキューソース ほうれんそうときのこのパスタ	ロールパン さとう マカロニ あぶら	いか ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ エリンギ しめじ にんにく りんご	639 kcal 29.5 g 22.6 g 2.6 g
5	月	ガパオライス ぎゅうにゅう とりにくのフォー	こめ むぎ ごまあぶら さとう ビーフン	とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし もやし はねぎ しょうが	587 kcal 23.6 g 14.4 g 1.5 g
6	火	しおねぎラーメン ぎゅうにゅう サターアングター	ラーメン ごまあぶら ごま こむぎこ くらさとう あぶら	ぶたにく やきぶた なんと たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん もやし はねぎ	622 kcal 24.5 g 19.1 g 1.9 g
7	水	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりふりかけ にくじゃが みそしる	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも あぶら しらたき	ぶたにく こおりとうふ かつおぶし さばぶし こんぶ ちりめんじゃこ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん	637 kcal 29.3 g 17.0 g 2.8 g
8	木	こめこロールパン ぎゅうにゅう ぶたにくのアップルソース ポトフ	こめこロールパン こむぎこ さとう じゃがいも	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	りんご たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	681 kcal 32.0 g 30.6 g 2.3 g
9	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのこうみやり こんにゃくのきんぴら	こめ むぎ こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	さわら みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ にんじん ごぼう ピーマン	604 kcal 27.7 g 16.9 g 1.4 g
12	月	あきのたきこみごはん ぎゅうにゅう かますのひもの さつまじる	こめ むぎ さつまいも こんにゃく	あぶらあげ かます さつまあげ みそ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	にんじん エリンギ しめじ えだまめ しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	545 kcal 28.5 g 15.3 g 2.9 g
13	火	けんちんうどん ぎゅうにゅう こおりとうふのこはくあげ こくわせみかん	うどん さといも こんにゃく あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	とりにく ちくわ かつおぶし さばぶし こおりとうふ たまご あおのり ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう こまつな みかん	653 kcal 27.5 g 22.5 g 2.9 g
14	水	むぎごはん ぎゅうにゅう なすとりにくのみそいため はるさめとうすらたまごのスープ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう はるさめ	とりにく みそ うすらたまご ぎゅうにゅう	しょうが なす たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ はねぎ	663 kcal 23.5 g 22.8 g 1.8 g
15	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたのかくに じゃがいものみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	ぶたにく みそ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん たまねぎ はねぎ	684 kcal 25.2 g 24.3 g 2.0 g
16	金	くろパン ぎゅうにゅう てづくりコロッケ ゆでキャベツ ミネストローネ	くろパン じゃがいも こむぎこ パンこ オリーブゆ マカロニ	とりにく たまご ベーコン いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく セロリ とうもろこし トマト パセリ	680 kcal 24.6 g 24.9 g 2.3 g
19	月	チャーハン ぎゅうにゅう あげぎょうざ ちゅうかスープ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら かたくりこ	やきぶた たまご とりにく おさかなぎょうざ ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし ねぎ グリンピース にんにく しょうが しいたけ もやし こまつな	574 kcal 22.3 g 24.9 g 2.1 g
20	火	スープスパゲッティ ぎゅうにゅう わふうサラダ げんきヨーグルト	スパゲッティ こむぎこ あぶら マーガリン さとう	いか えび ベーコン とうにゅう ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな キャベツ だいこん ぎゅうり	583 kcal 26.4 g 19.2 g 1.7 g
21	水	あきのカレー ぎゅうにゅう コーンサラダ	こめ むぎ さつまいも こむぎこ さとう あぶら バター	とりにく ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ グリンピース キャベツ とうもろこし もやし	641 kcal 18.8 g 22.1 g 1.6 g
22	木	むぎごはん ぎゅうにゅう まぐろのごまみそあえ のっぺいじる	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう ごま さといも	マグロ みそ とりにく ちくわ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	645 kcal 31.8 g 15.7 g 2.6 g
23	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ミートグラタン ABCスープ	ソフトフランスパン じゃがいも バター こむぎこ あぶら パンこ マカロニ	ぶたにく とりにく ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース パセリ キャベツ こまつな	663 kcal 22.9 g 25.2 g 2.1 g
26	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに せんべいじる	こめ むぎ さとう せんべい	さば みそ かつおぶし さばぶし とりにく ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん はくさい しめじ しいたけ こまつな ねぎ	615 kcal 28.0 g 19.9 g 1.7 g
27	火	シャンハイやきそば ぎゅうにゅう てづくりシューマイ アンニンフルーツ	ちゅうかめん さとう あぶら むぎ ごまあぶら シューマイのかわ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう かんてん	にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし いら ねぎ みかん もも りんご	594 kcal 26.3 g 19.2 g 2.4 g
28	水	さんしょくとりそぼろどん ぎゅうにゅう さといもとだいこんのみそしる まなづるみかん	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも	とりにく たまご かつおぶし さばぶし みそ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな はねぎ だいこん みかん	649 kcal 28.2 g 19.3 g 2.1 g
29	木	きなこあげパン ぎゅうにゅう にくだんごのスープ だいこんサラダ	ツイストパン さとう あぶら かたくりこ	きなこ とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん はくさい たまねぎ だいこん きゅうり もやし	552 kcal 23.1 g 24.5 g 2.6 g
30	金	カレーピラフ のむヨーグルト ピンクのクリームシチュー かぼちゃプリン	こめ じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ さとう	ウィンナー とりにく とうにゅう いんげんまめ ぎゅうにゅう のむヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース エリンギ しめじ ビーツ かぼちゃ	661 kcal 22.0 g 13.4 g 2.0 g

* 学校行事等により、献立変更する場合がありますので、ご了承ください。

1日(木)お月見献立

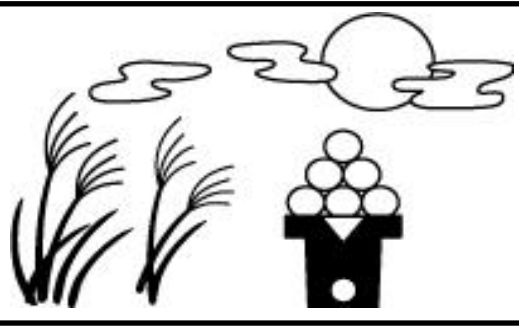
15日(木)中学年遠足

23日(金)低学年遠足

今年の十五夜は10月1日です。

3・4年生は給食がありません。

1・2年生は給食がありません。



ハロウィーン

古代ケルト人の祭りが起源とされ、アメリカで広く定着しました。
10月31日に行われ、かぼちゃをくり抜いて提灯(ジャック・オ・ランタン)を作ったり、おばけの仮装をして楽しめます。

