



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)	行事	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分
1	金	あきのカレー ギョウにゅう えだまめとひじきのサラダ	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 ひじき ギョウにゅう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ だいこん きゅうり えだまめ		677 kcal 19.6 g 22.5 g 1.3 g
4	月	とりごぼうごはん ギョウにゅう いそかあえ とんじる	こめ むぎ あぶら さとう さといも ごまあぶら こんにゃく	とりにく のり ぶたにく とうふ かつおぶし さばぶし みそ ギョウにゅう	ごぼう にんじん グリンピース こまつな だいこん ねぎ		565 kcal 26.3 g 17.9 g 2.3 g
5	火	しおねぎラーメン ギョウにゅう ココアマロンケーキ	ラーメン ごまあぶら ごま こむぎこ さとう バター あぶら くり	ぶたにく やきぶた なんと たまご とうにゅう ギョウにゅう	たまねぎ にんじん もやし はねぎ		610 kcal 26.7 g 18.5 g 1.8 g
6	水	マーボーどん ギョウにゅう はるさめとうずらたまごのスープ	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ぶたにく とりにく みそ とうふ うずらたまご ギョウにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ はねぎ		671 kcal 29.2 g 21.0 g 1.8 g
7	木	くろパン ギョウにゅう てづくりコロッケ ゆでキャベツ ABCスープ	くろパン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら マカロニ	ぶたにく とりにく たまご ギョウにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな		629 kcal 25.2 g 21.3 g 2.8 g
8	金	ぶたにくどん ギョウにゅう さといもとだいこんのみそしる ブルーベリーゼリー	こめ むぎ あぶら しらたき さとう かたくりこ さといも ゼリー	ぶたにく かつおぶし さばぶし みそ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん はねぎ		593 kcal 22.6 g 13.4 g 2.3 g
11	月	むぎごはん ギョウにゅう とりにくのみそいため ちゅうかスープ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	とりにく みそ ギョウにゅう	しょうが にんじん ピーマン もやし キャベツ しいたけ はねぎ		647 kcal 27.5 g 22.4 g 2.2 g
12	火	けんちんうどん ギョウにゅう こおりどうふのこはくあげ 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 こおりどうふ たまご あおのり ギョウにゅう	にんじん だいこん ごぼう こまつな みかん		640 kcal 27.5 g 22.4 g 2.2 g
13	水	チキンクリームライス ギョウにゅう コールスローサラダ	こめ こむぎこ あぶら さとう バター	とりにく とうにゅう ギョウにゅう	にんじん パセリ たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし	10月 誕生日給食	592 kcal 19.4 g 20.3 g 0.9 g
14	木	あきのたきこみごはん ギョウにゅう 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 ギョウにゅう	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		570 kcal 32.0 g 16.8 g 3.0 g
15	金	ナン ギョウにゅう まめまめキーマカレー サモサ げんきヨーグルト	ナン あぶら こむぎこ バター じゃがいも ギョウぎのかわ	ぶたにく とりにく だいす ひよこまめ ヨーグルト ギョウにゅう	にんにく たまねぎ にんじん		712 kcal 31.5 g 30.5 g 2.1 g
19	火	シャンハイやきそば ギョウにゅう 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 ごまあぶら シューマイのかわ	ぶたにく とりにく かんてん ギョウにゅう	にんじん にんにく しょうが たけのこ たまねぎ もやしにら ねぎ みかん もも りんご		573 kcal 25.3 g 19.7 g 2.2 g
20	水	むぎごはん ギョウにゅう チキンチキンごぼう わかめのみそしる	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	とりにく かつおぶし さばぶし わかめ あぶらあげ みそ ギョウにゅう	しょうが ごぼう えだまめ ほうれんそう		656 kcal 22.6 g 24.3 g 2.5 g
21	木	こめこロールパン ギョウにゅう ぶたにくのアップルソース ゆでキャベツ ミネストローネ	こめこロールパン さとう あぶら ごま マカロニ	ぶたにく とりにく チーズ だいす きんときまめ えだまめ てぼうまめ ギョウにゅう	しょうが りんご たまねぎ キャベツ にんにく セロリ トマト にんじん とうもろこし パセリ		707 kcal 32.1 g 31.8 g 2.7 g
22	金	むぎごはん ギョウにゅう さばのみそに いもだんごじる	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	さば みそ かつおぶし さばぶし とりにく ギョウにゅう	しょうが だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ		668 kcal 28.5 g 20.9 g 2.3 g
25	月	さんまのかばやきどん ギョウにゅう さわにわん	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごま さといも	さんま とりにく かつおぶし さばぶし ギョウにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ しいたけ ねぎ		682 kcal 26.2 g 25.5 g 1.7 g
26	火	チゲふううどん ギョウにゅう チヂミ まなづるみかん	うどん ごまあぶら こむぎこ こめこ さとう ごま	ぶたにく かつおぶし さばぶし みそ ちくわ ギョウにゅう	にんにく にんじん だいこん はくさいにら たまねぎ もやし みかん		587 kcal 26.2 g 25.5 g 1.7 g
27	水	むぎごはん ギョウにゅう てづくりふりかけ にくじゃが キャベツのみそしる	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも あぶら しらたき おふ	ぶたにく こおりどうふ かつおぶし さばぶし こんぶ ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ ギョウにゅう	こまつな にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ		607 kcal 27.8 g 14.7 g 2.8 g
28	木	きなこあげパン ギョウにゅう 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 ギョウにゅう	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		546 kcal 23.5 g 23.7 g 2.6 g
29	金	チキンライス のむヨーグルト パンプキンシチュー おかしなめだまやき	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	とりにく とうにゅう かんてん いんげんまめ ギョウにゅう のむヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース かぼちゃ もも	ハロウィーン こんだて	688 kcal 21.7 g 15.1 g 1.7 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。

13日（水）10月生まれ誕生日給食

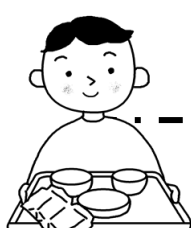
10月生まれの人にはケーキがつきます。クラスのみんなにお祝いをしてもらいましょう。

29日（金）ハロウィーンこんだて

ハロウィーンは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、かぼちゃをくりぬいてちょうちん（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。給食では、かぼちゃを使ったシチューとちょっとおかしなデザートがつきます。おたのしみに。



10月は「世界食料デー」月間です



世界食料デーとは？

10月16日は国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。日本では10月を「世界食料デー」月間として、さまざまなイベントが開催されます。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、8億2000万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさんむだにしている私たち。世界では毎年、食用に生産されている食料の約3分の1が食べる前にむだになり、捨てられてしまっています。世界食料デーをきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのか考え、作ってくれた人に感謝し、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきか考えてみましょう。

普段の食事や学校給食でできること

苦手な食べ物が出たときや、初めて食べる料理があったとき、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか？ あなたが残した「ほんの少し」が集まると、たくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しでも頑張ってみましょう。