



	月	火	水	木	金
こんだて たんとう きいろ担当は おもにみんなのからだのエネルギーをつくるよ! たんとう あかいろ担当はおもにみんなのからだをつくるものになるよ! たんとう みどり担当はおもにみんなのからだの調子をととのえるよ!	1 もやしのアえもの / ぶたにくと はるさめの みそいため むぎごはん / かきたまじる	2 こんぶあえ ごはん / ジャーチャンどうふ	3 ひごまるデー「れんこん」 みかん / れんこんとごぼうのかりんとう ミルクパン / ちゃんぽん	4 さかなの てんぷら ごもくごはん / さつまじる	
	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	こめ さとう でんぷん あぶら	パン スパゲティ あぶら じゃがいも こくとう さとう	こめ むぎ さとう こむぎこ さつまいも こんにやく あぶら	
	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう どうふ たまご かつお・こんぶ(だし) にんじん たまねぎ しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	どうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう こんぶのつくだに にんじん たまねぎ キャベツ だいこん たけのこ しいたけ にんにく しょうが	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ れんこん ごぼう みかん	あぶらあげ たら あおりのぎゅうにゅう とりにく みそ いりこ(だし) にんじん たまねぎ にんにく しょうが えだまめ しいたけ だいこん はくさい	
	564 21.1	570 24.1	598 22.4	588 21.5	
	エネルギー、たんぱく質	エネルギー、たんぱく質	エネルギー、たんぱく質	エネルギー、たんぱく質	
こんだて ヨーグルト / レバーとさつまいものナッツあえ コッペパン / ワンタンスープ	8 6ねんせい給食なし ごまずあえ むぎごはん / にくじゃが	9 6ねんせい給食なし くきわかめの すのもの / さばの ソースに ごはん / とうにゅうみそしる	10 目のあいごデー ブルーベリー ジェム / ごぼうサラダ しょくぱん / わふうスパゲティ	11 ★城めぐり「名古屋城」 ゆでキャベツ / みそカツ むぎごはん / きしめん	
パン でんぷん さつまいも さとう ワンタメン カシューナッツ あぶら	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく ごま	こめ さとう ごま さば ぎゅうにゅう くきわかめ どうふ ぶたにく みそ とうにゅう あぶらあげ みそ いりこ(だし)	パン スパゲティ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	こめ むぎ さとう こむぎこ パンこ ごま きしめん あぶら	
どりレバー ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ごまつな にんじん たまねぎ もやし しょうが	ぶたにく ぎゅうにゅう ちぎりあげ こうやどうふ にんじん たまねぎ しいたけ もやし	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ たまねぎ キャベツ だいこん しょうが えのきたけ	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ キャベツ ごぼう きゅうり ブルーベリー	あぶらあげ かまぼこ かつお・こんぶ(だし) にんじん たまねぎ にんにく キャベツ だいこん ごぼう しいたけ	
580 24.6	578 21.7	639 25.5	590 23.6	583 22.7	
エネルギー、たんぱく質	エネルギー、たんぱく質	エネルギー、たんぱく質	エネルギー、たんぱく質	エネルギー、たんぱく質	
こんだて たいいくのひ 体育の日	15 カリカリ だいこん / さかなの ヤニヨムソース むぎごはん / クッパスープ	16 てづくり ぶどうゼリー / そくせきづけ ごはん / きのかカレー	17 いりこだいず / だいこん サラダ まるパン / シチュー	18 ナッツの りんかけ / さんまの ゆずみそに むぎごはん / すましじる	
こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら ホキ ぎゅうにゅう どうふ たまご ぶたにく にんじん にち たまねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ぶたにく ぎゅうにゅう ゼリーのもと にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ にんにく しょうが キャベツ はりはりづけ ぶどうジュース	パン じゃがいも さつまいも ごま さとう あぶら ウインナー いんげんまめ ぎゅうにゅう ツナ だいず いりこ にんじん たまねぎ しめじ だいこん きゅうり	こめ むぎ さとう カシューナッツ アーモンド さんま ぎゅうにゅう どうふ かつお・こんぶ(だし) にんじん たまねぎ えのきたけ		
582 25.8	618 18.5	564 24.7	589 20.9		
エネルギー、たんぱく質	エネルギー、たんぱく質	エネルギー、たんぱく質	エネルギー、たんぱく質		
こんだて ツナサラダ コッペパン / かぼちゃの クリームに	22 キャベツとチキン のあえもの / めざし むぎごはん / たまねぎの みそしる	23 しょうこんぶあえ ごはん / うまに	24 ジャーマン ポテト ミルクパン / にくだんごスープ	25 2ねんせい給食なし ごもくまめ / こいわし フライ むぎごはん / わかめじる	
パン マカロニ パター さとう あぶら どりーにク チーズ ぎゅうにゅう ツナ かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こめ むぎ はるさめ ごま あぶら ごまあぶら めざし ぎゅうにゅう チキンフレイク どうふ あぶらあげ みそ わかめ いりこ(だし)	こめ じゃがいも あぶら ごま こんにやく さとう ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ さかなのすりみあげ しょうこんぶ にんじん たまねぎ いんげん しいたけ もやし	パン じゃがいも あぶら ミートボール ぎゅうにゅう ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ パセリ にんにく	こめ むぎ パンこ こんにやく さとう あぶら こいわし だいず さかなすりみあげ こんぶ どうふ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう かつお・こんぶ(だし) にんじん たまねぎ ごぼう たまねぎ	
556 24.7	550 21.2	560 20.7	567 22.0	557 21.7	
エネルギー、たんぱく質	エネルギー、たんぱく質	エネルギー、たんぱく質	エネルギー、たんぱく質	エネルギー、たんぱく質	
こんだて フルーツ あんにん / カレーミート ビーンズ コッペパン / やさいスープ	29 こんぶの つくだに / きびなご ごまフライ むぎごはん / はっぼうどうふ	30 3ねんせい給食なし かきなます / いわしの おかか ごはん / ぶたじる	31 コールスロー / तरीやき チキンバーグ まるパン / ミネストローネ	十三夜(豆名月) じゅうさんや まめめいげつ 10月は、9月の十五夜について美しい月を楽しんで「十三夜」があります。お「十三夜」が「十五夜」とはちがひ、収穫した豆をお供えることから、「豆名月」ともよばれています。昔の人は、大豆や枝豆を供え、それらを使った料理を食べました。	
パン さとう あぶら じゃがいも あんにんどうふ ぶたにく だいず レバー ウインナー ぎゅうにゅう にんじん 下マド ごまつな たまねぎ キャベツ しめじ にんにく パイン おうとう	こめ むぎ でんぷん パンこ ごま あぶら どうふ うずらのたまご ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう きびなご こんぶのつくだに にんじん ごまつな ほうきざい たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	こめ こんにやく さといも ごま じゃがいも さとう あぶら いわし かつおぶし ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ いりこ(だし)	パン マカロニ じゃがいも あぶら どりーにク だいず ぎゅうにゅう いんげんまめ ウインナー にんじん 下マド キャベツ コーン たまねぎ にんにく		
550 23.2	588 24.1	600 22.6	573 24.4		
エネルギー、たんぱく質	エネルギー、たんぱく質	エネルギー、たんぱく質	エネルギー、たんぱく質		