



日	曜	献立名	あか		みどり		きいろ		栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			おもに体をつくるものになる		おもに体のちようしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 さとう	油脂		
1	水	ごはん	ぶたにく とうふ たまご かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ	こめ じゃがいも パンこ さとう でんぷん	あぶら	606
		ぎゅうにゅう		こいわし		しいたけ			24.6
		いりとうふ		こんぶ(だし)		えのきたけ			
		かきたまじる							
2	木	ミルクパン	だいず・みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ・もやし	パン スパゲッティ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	607
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		しょうが・きゅうり		27.1	
		タンタンめん				だいこん			
		だいこんサラダ							
3	金	むぎごはん	あぶらあげ さんま みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ	こめ・むぎ さとう	ごま	569
		ぎゅうにゅう		いりこ(だし)		だいこん		21.3	
		さんまのみぞれに		わかめ		キャベツ			
		わかめのすのもの		わかめ		れんこん			
6	月	ココアパン	ベーコン いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ	パン さつまいも さとう	ごま あぶら ごまあぶら	574
		ぎゅうにゅう		チーズ		しめじ		21.1	
		さつまいものシチュー				キャベツ			
		こまつなのサラダ							
7	火	ぶちまるむぎごはん	あぶらあげ ホキ とうふ・みそ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん	こめ・むぎ こむぎこ・さとう さつまいも	あぶら	618
		ぎゅうにゅう		いりこ(だし)		しょうが		22.1	
		さかなのかばやき				たまねぎ			
		さつまいものみそしる							
8	水	ごはん	たまご ぶたにく スーミータン フルーツミックス	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ・なす	こめ さとう でんぷん れもんゼリー	あぶら ごまあぶら	598
		ぎゅうにゅう				しょうが		21.7	
		ぶたにくとなすのいためもの		ハム		コーン			
		フルーツミックス				パイン・おうとう			
9	木	しよくパン	ツナ ぶたにく さかなすりみあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	パン スパゲッティ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	560
		ぎゅうにゅう		ひじき		えのきたけ		24.4	
		わふうスパゲティ				コーン・きゅうり			
		にんじんマヨサラダ				ブルーベリー			
10	金	むぎごはん	ぶたにく とりレバー・たら いとかつお	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ	こめ・むぎ でんぷん・さとう はるさめ	ごま あぶら	581
		ぎゅうにゅう		いりこ		たまねぎ		22.5	
		レバーとさかなのあげがらめ				しいたけ			
		はるさめじる							
13	月	スポーツの日							
14	火	ぶちまるむぎごはん	いわし かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい	こめ・むぎ さとう すいとんめん		579
		ぎゅうにゅう		いりこ(だし)		しいたけ・ごぼう		20.7	
		いわしのおかかにかき				だいこん・かき			
		かきなます							
15	水	ごはん	とりにく・かまぼこ あぶらあげ・みそ かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	～100年フード味めぐり～ みそ煮込みうどん(愛知県)		ごま	571
		ぎゅうにゅう		しらすばし		うどん	22.6		
		みそにこみうどん		あじつけのり		さとう			
		キャベツとじゃこのあえもの							
16	木	ミルクパン	ぶたにく だいず ハム・いとかつお	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	582
		ぎゅうにゅう		こんぶ		たまねぎ		26.5	
		ポークビーンズ				きゅうり・コーン			
		りっちゃんサラダ							
17	金	むぎごはん	とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい・たまねぎ	こめ・むぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	590
		ぎゅうにゅう		こんぶ		しょうが・しいたけ		23.0	
		にくどうふ				もやし・きゅうり			
		こんぶあえ				みかん			
20	月	振替休業日							
21	火	れんこんのそぼろどん	ぶたにく だいず・とうふ うずらたまごのすましじる みかんジュシー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん・しょうが	こめ・むぎ さとう でんぷん	あぶら	620
		ぎゅうにゅう		しらすばし		たまねぎ・もやし		23.8	
		ばいにくあえ		わかめ		きゅうり・ばいにく			
		うずらたまごのすましじる		こんぶ(だし)		えのきたけ			
22	水	ごはん	とうにゅう さば・みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん	こめ さとう じゃがいも	ごま	629
		ぎゅうにゅう		いりこ(だし)		しょうが		24.9	
		さばのしょうがに				キャベツ			
		キャベツのごまあえ				たまねぎ			
23	木	セルフドッグ(フランクフルト)	フランクフルト たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・きくらげ	パン さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	630
		ぎゅうにゅう				キャベツ		23.3	
		キャベツのカレーいため				みかんジュース			
		たまごスープ							



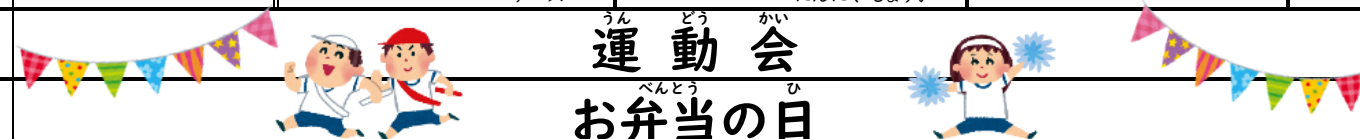
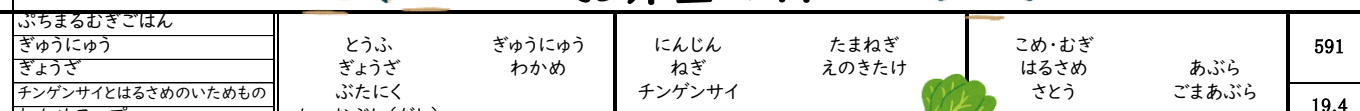
食欲の秋
食欲の秋
おいしい食べ物がたくさんある季節です。給食にもおいしい秋の食べ物が登場しますよ！


給食で秋の味覚
3日…さんまのみぞれに
6日…さつまいものシチュー
14日…かきなます
17日…みかん
24日…きのこカレー
手作りぶどうゼリー

10月6日(月)は、
じゅうごや十五夜です。
十五夜は、「中秋の名月」ともよばれています。月見団子やすずき、芋などをお供えし、お月見をしながら食べ物の収穫に感謝する行事です。

10月10日は、
目の愛護デー
ブルーベリーやぶどうのむらさき色は、アントシアニンといわれ、目のはらきを良くします。

目の健康にかかせない「ビタミンA」はにんじんやかぼちゃなどの色のこい野菜や卵、レバーに多くふくまれています。


日	曜	献立名	あか		みどり		きいろ		栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			おもに体をつくるものになる		おもに体のちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚 海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類 さとう	おもに脂質 油脂	
24	金	きのごカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ てづくりぶどうゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ゼリーのもと チーズ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ しめじ・エリンギ キャベツ・きゅうり ぶどうジュース にんにく・しょうが	こめ・むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	634 19.7
25	土	 運動会							
27	月	 お弁当の日							
28	火	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう ぎょうぎ チンゲンサイとはるさめのいためもの わかめスープ	とうふ ぎょうぎ ぶたにく かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	こめ・むぎ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	591 19.4
29	水	ごはん ぎゅうにゅう うまに くきわかめのごまネーズ和え ぶりかけ	ぶたにく ちぎりあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ いんげん	こめ・さとう じゃがいも こんにやく	ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	568 21.6
30	木	パインパン ぎゅうにゅう かぼちゃのクリームに コーンサラダ いりこアーモンド	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ いりこ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ・しめじ きゅうり・コーン キャベツ	パン マカロニ さとう	あぶら アーモンド	598 22.5
31	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめのすのもの	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ・たけのこ しいたけ もやし・きゅうり にんにく・しょうが	こめ・むぎ でんぶん さとう はるさめ	ごま あぶら ごまあぶら	584 24.3



**うんどうかい
運動会で
がんばるために!**


ほやねほやおあさ
早寝早起朝ごはん

うんどうかいほんばん
運動会の本番だけでなく、
れんしゅう
練習からしっかり頑張り
るようきぎくただ
規則正しい生活を
して、朝ごはんも必ず食べ
ましょう。



ジュシーがでます♪

みかんに含まれるビタミン
Cには疲れを早く回復させる
働きがあります。



※ 都合により、献立が変更する場合があります。