



れいわ5ねん10がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう



ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

ひ ようび	こんだてめい			おもなしょくひんめい			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しじつ g
				あか ち・にく・ほねになる	みどり からだのちゅうしをとのえる	きいろ ねつやちからになる			
2 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	ピピンバのぐ(にくみそ) ピピンバのぐ(ナムル) ワントンスープ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	ほうれんそう たまねぎ にんじん きゃべつ もやし しいたけ しょうが	こめ わんたんのかわ ごま あぶら ごまあぶら さとう ゼリー	601	22.1	17.2
3 か	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのおやき きりぼしだいこんのもの ちんげんさいのみそしる	ぎゅうにゅう さけ どうふ さつまあげ わかめ みそ	ちんげんさい にんじん だいこん えのき しいたけ こんにやく	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	584	29.5	18.7
4 すい	パーカー ハウス	ぎゅう にゅう	チキンかつ コールスローサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ どうもろこし	パン マカロニ こむぎこ あぶら さとう	647	23.6	28.2
5 もく			☆うんどうかい(ちゅうがくぶ)☆						
6 きん			☆うんどうかい(しょうがくぶ)☆						
9 げつ			☆ スポーツのひ ☆						
10 か	ごはん	ぎゅう にゅう	なすいりマーボードウフ ちゅうかふうサラダ ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ	なす たら たまねぎ きゅうり もやし ねぎ どうもろこし たけのこ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう タルト	669	24.2	24.3
11 すい	はちみつ パン	ぎゅう にゅう	チーズオムレツ コーンソテー かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン ウインナー	かぼちゃ にんじん パセリ きゃべつ もやし しめじ どうもろこし グリンピース	パン マカロニ こむぎこ バター なまクリーム あぶら	631	24.3	29.2
12 もく			☆とくたいれん☆						
13 きん	ココアパン	ぎゅう にゅう	ツナとトマトのスパゲッティ コンソメスープ フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ウインナー	トマト にんじん パセリ たまねぎ きゃべつ どうもろこし にんにく みかん もも パイナップル	パン スパゲッティ じゃがいも あぶら ゼリー	611	22.1	16.5
16 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	あじフライ こまつなのさつとに かみなりじる	ぎゅうにゅう あじ どうふ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん ねぎ えのき こんにやく	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら	568	23.6	18.9
17 か	ごはん	ぎゅう にゅう	おやこに ごまずあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご どうふ なた みそ	ほうれんそう にんじん みつば たまねぎ きゃべつ もやし だいこん ねぎ なめこ	こめ ごま あぶら さとう	630	29.7	23.0
18 すい	トースト	ぎゅう にゅう	かぼちゃのサラダ まめとミートボールのトマトスープ みかん チョコクリーム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろいんげんまめ チーズ	かぼちゃ にんじん とまと パセリ きゃべつ きゅうり エリンギ にんにく みかん	パン ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう チョコクリーム	649	20.3	33.9
19 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに きゃべつのできつけ いなかじる	ぎゅうにゅう さば なまあげ みそ	にんじん だいこん きゃべつ きゅうり ごぼう ねぎ しょうが こんにやく	こめ じゃがいも さとう	580	27.7	19.4
20 きん	くろパン	ぎゅう にゅう	にこみちゃんぼん じょうしゅうぼうぎょうざ 小1 中2 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう いか あさり ほうたけ ぶたにく なた	にんじん たら きゃべつ たまねぎ きゅうり しいたけ きくらげ にんにく しょうが	パン ちゅうかめん はるさめ ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら さとう	561	25.6	15.3
23 げつ	むぎごはん	ぎゅう にゅう	ぶたどんのぐ ほうれんそうのごまあえ はくさいのみそしる ぐんまのうめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	ほうれんそう にんじん はくさい きゃべつ ねぎ たまねぎ えのき しらたき	こめ ごま あぶら さとう かたくりこ ゼリー	595	25.7	16.0
24 か	ごはん	ぎゅう にゅう	あつやきたまご じょうしゅうきんぴら きのこじる ぐんまのなつどう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なつどう みそ なまあげ さつまあげ	にんじん ごぼう しいたけ しめじ えのき ねぎ だいこん こんにやく	こめ あぶら さとう	616	29.2	20.8
25 すい	まるパン よこぎり	ぎゅう にゅう	にこみハンバーグ コーンサラダ かぼちゃとまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ	かぼちゃ にんじん パセリ たまねぎ きゅうり きゃべつ どうもろこし	パン こむぎこ パター なまクリーム あぶら さとう	620	25.0	27.3
26 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さんまのしょうがに くりごはんのぐ けんちんじる りんご	ぎゅうにゅう さんま とりにく どうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ こんにやく しょうが りんご	こめ くり さといも あぶら さとう	631	26.8	20.8
27 きん	ゆめ ロール	ぎゅう にゅう	おつきりこみ じょうしゅうしゅうまい 小2中3 こまつなのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ あぶらあげ	こまつな にんじん だいこん ねぎ きゃべつ しいたけ レモン	パン めん さといも あぶら さとう	542	25.3	21.5
30 げつ	はつが げんまい ごはん	ぎゅう にゅう	さつまいもカレー きゃべつのかんぶあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり しめじ グリンピース にんにく りんご	こめ はつがまい さつまいも じゃがいも ごま ルウ あぶら	662	23.2	20.4
31 か	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのてりやき あおなとコーンのソテー じゃがいものスープ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう とりにく パセリ きゃべつ エリンギ たまねぎ どうもろこし しょうが	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう プリン	637	29.2	20.0
★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、10月16日(月)です。							613	25.4	21.7
上: 小学部 平均							743	30.6	25.5
下: 中学部 平均									