



れいわ7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

うえ:しょうがくぶ
した:ちゅうがくぶ

ひ ようび	こんだてめい			おもなしょくひんめい			エ ネ ル Kcal	く た し ん つ ば g	し し つ g
				あ か ち・に・く・ほねになる	みど り からだのしょうしをどとのえる	きい ろ ねつやちからになる			
1 すい	しょくもつせいのひ こんだて はちみつパン	ぎゅう にゅう	かぼちゃコロッケ しらたきとやさいのサラダ きゃべつとあさりのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにかく あさり ベーコン	こまつな にんじん かぼちゃ きゃべつ たまねぎ もやし きゅうり しらたき しょうが	パン パンこ あぶら ごまあぶら さとう	530	19.1	21.3
2 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにかくのごまみそやき だいずのいそに なすいりとんじる	ぎゅうにゅう とりにかく ぶたにく とうふ だいず ひじき みそ	にんじん いんげん なす ねぎ だいこん ごぼう たけのこ しいたけ	こめ じゃがいも ごま あぶら さとう	572	30.2	16.4
3 きん	くろパン	ぎゅう にゅう	しょうゆラーメン じょうしゅうぼうぎょうざ(小1、中2) りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ	ほうれんそう にんじん なら きゃべつ ねぎ もやし とうもろこし りんご	パン ちゅうかめん ぎょうざのかわ あぶら	510	23.5	15.0
6 げつ	じゅうごやこんだて ごはん	ぎゅう にゅう	さんまのかばやき そくせきづけ けんちんじる 	ぎゅうにゅう さんま とうふ	にんじん きゃべつ きゅうり ねぎ だいこん さといも ねぎ ごぼう こんにゃく	こめ さといも かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	608	23.6	24.4
7 か	ごはん	ぎゅう にゅう	こうやどうふのもの ごまずあえ きのこじる	ぎゅうにゅう とりにかく こうやどうふ あぶらあげ みそ	にんじん いんげん きゃべつ ねぎ だいこん ごぼう なめこ しいたけ えのき とうもろこし もやし こんにゃく	こめ ごま あぶら さとう	577	25.5	17.7
8 すい	ピストレ	ぎゅう にゅう	あきのかおりシチュー グリーンサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにかく	ブロッコリー にんじん パセリ きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし パナナ	パン じゃがいも くり こおぎこ パター あぶら さとう なまクリーム	560	20.5	21.7
9 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに きりぼしだいこんのもの にらたまスープ	ぎゅうにゅう たまご さば とうふ さつまあげ あぶらあげ みそ	にら にんじん たまねぎ だいこん しょうが しいたけ	こめ あぶら さとう	613	28.4	22.4
10 きん	パンブキン パン	ぎゅう にゅう	シチリアふうスパゲッティ コーンサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにかく ベーコン	とまと にんじん パセリ なす きゃべつ きゅうり だいこん たまねぎ とうもろこし にんにく	パン スパゲッティ あぶら オリーブゆ さとう	567	22.4	20.1
13 げつ			★ スポーツのひ ★ 						
14 か	ごはん	ぎゅう にゅう	あかうおのおろしに いりとり もやしのみそじる	ぎゅうにゅう あかうお とりにかく あぶらあげ わかめ みそ	にんじん いんげん だいこん れんこん ごぼう たけのこ もやし ねぎ しいたけ しょうが こんにゃく	こめ かたくりこ あぶら さとう	591	29.6	17.6
15 すい	ミルクパン	ぎゅう にゅう	とりにかくのてりやき こまつなとコーンのソテー きゃべつスープ	ぎゅうにゅう とりにかく ベーコン	こまつな にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし きゃべつ しょうが	パン パター あぶら	541	25.2	25.1
16 もく	はつがげん まいごはん	ぎゅう にゅう	さつまいもカレー コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ グリンピース にんにく りんご	こめ さつまいも じゃがいも あぶら さとう	667	22.8	21.5
17 きん	ココアパン	ぎゅう にゅう	ボークビーンズ だいこんツナサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ ベーコン	にんじん とまと だいこん きゅうり たまねぎ きゃべつ とうもろこし にんにく	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう	556	23.8	22.1
20 げつ	「がっこうきゅうしょくぐんまのひ」しゅうかん	ごはん	ぶたどんのぐ こしねじる ぐんまのうめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ しらたき	こめ さといも あぶら さとう ゼリー	734	29.9	27.5
21 か	トースト	ぎゅう にゅう	クリスピーチキン りんごジャム チーズサラダ まめとソーセージのトマトスープ	ぎゅうにゅう とりにかく ソーセージ だいず チーズ しらいんげんまめ	にんじん とまと パセリ きゃべつ きゅうり たまねぎ エリンギ にんにく	パン こおぎこ あぶら ジャム	574	22.0	27.4
22 すい	ゆめロール	ぎゅう にゅう	おつきりこみ ぐんまのしゅうまい(小2、中3) こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とりにかく 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 しゅうまいのかわ あぶら さとう	541	24.4	21.4
23 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	じょうしゅうきんぴら あつやきたまご すましじる ぐんまのなっとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく さつまあげ とうふ なっとう	にんじん はくさい ねぎ ごぼう えのき しいたけ こんにゃく	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう	592	27.6	18.7
24 きん	むぎごはん	ぎゅう にゅう	マーボーどうふ かふうサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ	にら にんじん ねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく みかん	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう	585	23.6	17.6
27 げつ	ごはん	ジョア	ぐんまのねぎこんコロッケ こんぶあえ ちんげんさいのみそじる	ジョア ぶたにく とうふ こんぶ みそ	ちんげんさい にんじん きゃべつ きゅうり ねぎ えのき こんにゃく	こめ パンこ じゃがいも あぶら	620	22.4	15.9
28 か			★ ぐんまけんみんのひ ★ 				734	26.1	19.0
29 すい	こめっこ パン	ぎゅう にゅう	ぶたにくのワインソースに フレンチサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにかく	にんじん パセリ とまと きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし りんご	パン じゃがいも パター マカロニ こおぎこ あぶら さとう なまクリーム	578	29.5	24.1
30 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき こまつなのさつとに さつまじる	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん だいこん たまねぎ ねぎ えのき	こめ さつまいも	580	29.3	17.6
31 きん	まるパン	ぎゅう にゅう	にこみハンバーグ かぼちゃサラダ ミネストローネ 	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにかく チーズ ベーコン	かぼちゃ とまと にんじん いんげん たまねぎ きゃべつ きゅうり セロリ	パン マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう	547	23.4	24.2
							724	30.2	30.1

★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15日(水)です。

こんげつの もくひょう	ちいきのたべものについてしよう」
----------------	------------------



栄養価は上:小学部 平均

下:中学部

月平均栄養量	577	25.0	20.4
	728	31.2	24.4