



れいわ8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			ギ ネ ル	くた しん つば	し し つ
				あ か ち・にく・ほねになる	みどり からだのしょうしをととのえる	きいろ ねつやちからになる			
1 もく	しょうもつせんいのひ こんだて	ぎゅう にゅう	さばのみそに しらたきとチキンのサラダ しょうしゅうとんじる		ぎゅうにゅう さば とりにく ぶたにく とうふ みそ	にら にんじん だいこん きゃべつ ごぼう ねぎ きゅうり しょうが しらたき こんにゃく	652	30.8	26.6
2 きん	ごはん	ぎゅう にゅう	チキンビーンズ コーンサラダ ABCスープ		ぎゅうにゅう とりにく だいず ウインナー	とまと にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ とうもろこし	813	39.1	33.1
5 げつ	ピストレ	ぎゅう にゅう	ハンバーグ・てりやきソース ひじきサラダ みつばのすましじる		ぎゅうにゅう とりにく だいず ウインナー	とまと にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ とうもろこし	538	23.2	21.6
6 か	ごはん	ぎゅう にゅう	ジョア		みつば にんじん だいこん ねぎ きゃべつ きゅうり しいたけ	こめ かたくりこ さとう ノンエッグマヨネーズ	701	28.1	26.8
7 すい	ごはん	ぎゅう にゅう	ジョア		ひじき	こめ かたくりこ さとう ノンエッグマヨネーズ	553	20.1	15.2
8 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	ほっけのいちやぼし きりぼしだいこんのもの なめこじる		ぎゅうにゅう ほっけ とうふ さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう	746	27.9	22.9
9 きん	ごはん	ぎゅう にゅう	きりぼしだいこんのもの なめこじる		ぎゅうにゅう ほっけ とうふ さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう	567	28.9	18.6
12 げつ	ココアパン	ぎゅう にゅう	ぎつまいものスペインふうオムレツ ラタウイユ まめまめスープ		ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン だいず ひよこまめ	とまと ピーマン パプリカ にんじん いんげん なす たまねぎ にんにく	565	21.2	24.1
13 か	むぎごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー わふうサラダ とうにゅうプリン		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり グリンピース りんご にんにく	713	25.7	28.8
14 すい	ごはん	ぎゅう にゅう	ベーコンとこまつなのスパゲッティ フレンチサラダ コンソメスープ		ぎゅうにゅう ベーコン いか	こまつな にんじん いんげん パセリ きゃべつ だいこん きゅうり たまねぎ エリンギ とうもろこし にんにく	665	20.8	19.7
15 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	とうにゅうプリン		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり グリンピース りんご にんにく	796	24.7	23.1
16 きん	ごはん	ぎゅう にゅう	ベーコンとこまつなのスパゲッティ フレンチサラダ コンソメスープ		ぎゅうにゅう ベーコン いか	こまつな にんじん いんげん パセリ きゃべつ だいこん きゅうり たまねぎ エリンギ とうもろこし にんにく	649	25.8	21.5
19 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのからあげ れんこんのいりに だいこんのみそじる		ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ わかめ みそ	にんじん いんげん れんこん だいこん ねぎ えのき	552	25.1	16.7
20 か	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	722	33.1	23.2
21 すい	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	548	23.8	16.8
22 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	758	32.1	21.8
23 きん	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	588	27.6	20.6
26 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	726	34.1	25.0
27 か	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	596	20.9	25.2
28 すい	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	738	24.8	30.0
29 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	560	21.2	16.3
30 きん	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	710	26.6	20.0
31 すい	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	563	27.8	16.2
32 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	703	34.9	19.4
33 きん	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	551	27.9	22.2
34 すい	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	723	34.7	27.7
35 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	620	26.9	20.7
36 きん	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	741	31.5	23.3
37 すい	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	645	24.7	18.2
38 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	704	31.8	22.7
39 きん	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	565	23.2	17.9
40 すい	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	723	30.5	22.8
41 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	655	25.0	22.3
42 きん	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	797	28.9	25.8
43 すい	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	592	26.5	20.6
44 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	727	32.8	24.2
45 きん	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	536	20.9	22.2
46 すい	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	749	27.8	27.7
47 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	588	24.6	20.2
48 きん	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ごまずあえ さつまじる		ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ もやし とうもろこし	742	30.9	24.8

★都合により、献立を変更する場合があります。

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



★今月の給食費の口座引き落としは、10月15日(木)です。

★が付いている日の献立は、中学部の生徒さんが
授業で考えた献立を参考をしています。

栄養価は上：小学部 平均

下：中学部 平均

つきへいきんはいよりりょう 月平均栄養量		
588	24.6	20.2
742	30.9	24.8