



れいわ3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	たん ぱく し じ つ	し じ つ
				あ か	き い ろ	み ど り			
				ち・にく・ほねになる	ねつやちからになる	からだのしょうしをどとのえる			
			Kcal	g	g				
1 きん	パンブキンパン	ぎ ゆう ゆう	あきのかおりシチュー グリーンサラダ りんご	ぎゆうにゆう ぶたにく なまクリーム	パン じゃがいも くり こむぎこ あぶら パター さとう	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー りんご	526	17.8	19.1
4 げつ	ごはん	ぎ ゆう ゆう	さんまのにつけ きりほしだいこんのもの さといものみそしる	ぎゆうにゆう さんま あぶらあげ みそ	ごはん さとう さといも あぶら	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ しめじ ねぎ	636	23.7	21.4
5 か	ごはん	ぎ ゆう ゆう	おやこに わかめサラダ みかん	ぎゆうにゆう とりにく たまご なると わかめ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ みつば キャベツ きゅうり みかん	649	25.4	22.2
6 すい	まるパン よこぎり	ぎ ゆう ゆう	トンカツ 小1中2 コールスローサラダ まめスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく ひよこまめ	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ いんげん	612	24.5	22.2
7 もく			☆ うんどうかい ☆						
8 きん			☆ うんどうかい ☆						
11 げつ	ごはん	ぎ ゆう ゆう	ビビンバのぐ(にくみそ) ビビンバのぐ(ナムル) みそワントンスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく みそ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま わんたんのかわ	ぜんまい たまねぎ しょうが もやし にんじん ほうれんそう にんにく チンゲンサイ ほししいたけ	590	22.7	17.8
12 か	ごはん	ぎ ゆう ゆう	ほっけのしおやき ごもくひじき いなかじる	ぎゆうにゆう ほっけ ひじき さつまあげ だいす なまあげ みそ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	にんじん こんにやく ごぼう だいこん いんげん	617	29.4	18.7
13 すい	くろコッパン	ぎ ゆう ゆう	やさいとぎのこのキッシュ コーンとツナのサラダ こんさいスープ	ぎゆうにゆう たまご なまクリーム チーズ ツナ ベーコン	パン パター あぶら さとう	えのきたけ エリンギ れんこん ごぼう ほししいたけ こまつな だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ	554	21.3	24.8
14 もく	はつがげんまい ごはん	ショア	さつまいもカレー こまつなサラダ りんごゼリー	ショア ぶたにく ツナ	ごはん さとう あぶら さつまいも じゃがいも ルウ ゼリー	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース にんにく りんご こまつな キャベツ レモン	644	20.2	12.9
15 きん	メロンパン	ぎ ゆう ゆう	スパゲティナポリタン フルーツゼリーあえ コンソメスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン	パン スパゲティ あぶら ゼリー さとう	にんじん たまねぎ ビーマン だいこん とうもろこし パセリ みかん パイン もも	679	20.6	21.4
18 げつ	ごはん	ぎ ゆう ゆう	ほきフライ こまつなのさつとに けんちんじる	ぎゆうにゆう ほき ツナ ぶたにく とうふ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら	こまつな だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく	608	24.0	18.6
19 か	ごはん	ぎ ゆう ゆう	こうやどうふのもの ごますあえ なめこじる おかかふりかけ	ぎゆうにゆう とりにく こうやどうふ とうふ みそ	ごはん さとう ごま	こんにやく にんじん ごぼう いんげん ほししいたけ だいこん キャベツ きゅうり なめこ ねぎ	608	25.8	17.2
20 すい	ココアパン	ぎ ゆう ゆう	さけのチーズころもやき フレンチサラダ ミネストローネ	ぎゆうにゆう さけ チーズ ベーコン	パン パンこ さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー トマト いんげん	578	24.9	25.1
21 もく	ごはん	ぎ ゆう ゆう	タンドリーチキン 小中2 きのこソテー ちゅうかたまごスープ	ぎゆうにゆう とりにく ヨーグルト たまご なると かまぼこ	ごはん パター オリーブゆ かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ もやし しいたけ しめじ えのきたけ だいこん まいたけ エリンギ とうもろこし いら	584	29.4	16.7
22 きん	ロールパン	ぎ ゆう ゆう	みそあじタンメン しゅうまい 小2中3 オレンジ	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ	パン ちゅうかめん あぶら しゅうまいのかわ	にんじん ねぎ もやし いら キャベツ とうもろこし にんにく しょうが オレンジ	552	24.1	21.1
25 げつ	むぎごはん	ぎ ゆう ゆう	ぶたどんのぐ ひとくちきゅうり はくさいのみそしる	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ みそ	むぎごはん あぶら さとう ゼリー	たまねぎ しらたき きゅうり はくさい ねぎ えのきたけ	593	24.2	14.3
26 か	ごはん	ぎ ゆう ゆう	さばのみそに じょうしゅうきんぴら さつまいもじる	ぎゆうにゆう さば みそ さつまあげ とりにく ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら さつまいも	しょうが ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ ねぎ しいたけ	704	32.0	21.9
27 すい	ゆめロール	ぎ ゆう ゆう	チキンナゲット 小2中3 わふうサラダ はるさめスープ	ぎゆうにゆう とりにく わかめ ハム ヨーグルト	パン コーングリッツ こむぎこ あぶら さとう はるさめ	きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	568	21.7	25.7
28 もく			☆ ぐんまけんみんのひ ☆						
29 きん	ピストレ	ぎ ゆう ゆう	おつきりこみ ぐんまちゃんたまごやき ごまあえ チョコクリーム	ぎゆうにゆう とりにく たまご あぶらあげ	パン おつきりこみめん ごま さとう さといも チョコクリーム	にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ キャベツ もやし	659	26.1	29.6

★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(金)です。

栄養価は上：小学部・下：中学部

中学部なし