



# 給食だより



秋は空気が澄んでいて、空が高く見えすがすがしい季節です。運動するのが、気持ちいいです。

10月26日（土）は、全学年合同で運動会が予定されています。

運動会の練習が始まります。子ども達の学年を超えた繋がりも深まっていきそうです。

今月は、給食のない日が数日あります。給食だよりでもご確認ください。

収穫の秋です！新米、さんま、さつま芋、栗、きのこ、そして、ぶどうや柿など旬のおいしい

食べ物がたくさんとれる季節です。ご家庭でも、ぜひ旬の味覚で食欲の秋を堪能してください。




日曜日	こんだてめい	ざいりょうめい			エネルギー kcal	きゅうしょく 給食 ちゅうし 中止 など
		おもにからだをつくる もとになる食品(赤)	おもにエネルギーの もとになる食品(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる食品(緑)	たんぱく質 g	
曜日					しぼう g	
曜					えんぶん g	
1  火	ぎゅうにゅう (ごはん) 牛乳 (ご飯) タコライス ラビオリのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とりにく	ごはん あぶら ラビオリ	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし にら トマト	623 23.8 17.8 2.1	
	2  水	ぎゅうにゅう ぶたにく なると しゅうまい	めん あぶら こむぎこ	にんにく しょうが にんじん もやし ながねぎ こまつな きゃべつ	608 26 22.3 2.6	
3  木	ぎゅうにゅう ぶどうパン 牛乳 ぶどうパン とり肉のりんごソース スイートポテトシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パン あぶら こむぎこ マーガリン さつまいも	にんじん りんご こまつな たまねぎ	643 27.1 26.1 1.8	
	4  金	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ちりめんじゃこ だいず	ごはん むぎ あぶら さつまいも さとう かたくりこ	にんじん ながねぎ	673 23.3 21.4 1.4	
7  月	ぎゅうにゅう (ごはん) 牛乳 (ご飯) 回鍋肉丼 トックのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく だいずミート	ごはん ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ トック	にんにく にんじん しょうが ながねぎ ピーマン きゃべつ もやし こまつな たまねぎ	604 24.4 18.3 2.0	
	8  火	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ こまつな もやし いんげん	607 22.7 19.1 1.4	
9  水	ぎゅうにゅう (めん) 牛乳 (めん) きつねうどん 大学芋	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かつおぶし	めん さとう さつまいも あぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	694 26.3 23.6 1.9	
	10  木	ぎゅうにゅう ハム とりにく	パン あぶら こむぎこ じゃがいも デザート	たまねぎ にんじん りんご きゃべつ	645 25.6 26.2 3.1	
10月11日(金)、15日(火) 給食はありません！						
16  水	ぎゅうにゅう (めん) 牛乳 (めん) 担々麺 さつま芋パンケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ	めん さつまいも ごまあぶら さとう ホットケーキミックス あぶら マーガリン かたくりこ	にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	619 27.1 18.8 2.3	じゅうさんやこんだて 十三夜献立 



日曜日 曜日 曜	こんだてめい	ざ い り ょ う め い			エネルギー kcal	きゅうしょく 給食 ちゅうし 中止 など
		おもにからだをつくる もとなる食品(赤)	おもにエネルギーの もとなる食品(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる食品(緑)	たんぱくしつ g しほう g えんぶん g	
17 木	ぎゅうにゅう 黒パン ポークビーンズ こまつな 小松菜とコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン きんときまめ だいず てぼうまめ えだまめ	パン あぶら じゃがいも	こまつな トマト たまねぎ もやし にんじん きゃべつ とうもろこし	602	
					27.4	
					22.8	
					2.2	
18 金	ぎゅうにゅう 麦ご飯 さわら 鯖のねぎ焼き とんじり 豚汁	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく かつおぶし みそ とうふ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん ながねぎ ごぼう こんにゃく だいこん しょうが こまつな	602	
					30.2	
					19.0	
					1.7	
21 月	ぎゅうにゅう (ごはん) シャージャン豆腐丼 き ぼ だいこん 切り干し大根のナムル	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ ハム	ごはん さとう ごまあぶら	しょうが にんじん にんにく たまねぎ きゃべつ こまつな もやし えだまめ きりぼしだいこん	605	
					23.5	
					19.8	
					2.0	
22 火	ぎゅうにゅう ご飯 ふりかけ さといも やさい にもの 里芋と野菜の煮物 いわしのカリカリフライ	ぎゅうにゅう かつおぶし いわし とりにく こおりとうふ	ごはん さとう さといも あぶら こむぎこ かたくりこ パンこ	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ	664	
					26.2	
					23.5	
					1.4	
23 水	ぎゅうにゅう (めん) トマトソーススパゲッティー しお のり塩ポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート チーズ あおのり	めん あぶら かたくりこ マーガリン こむぎこ じゃがいも	セロリ にんじん トマト たまねぎ	604	
					24.2	
					17.2	
					1.8	
24 木	ぎゅうにゅう (しょく) 牛乳 (食パン) ツナマヨトースト きのこのパスタソテー	p ; @	パン マヨネーズ スパゲッティー あぶら	たまねぎ パセリ にんじん はねぎ きゃべつ たもぎだけ まいたけ しめじ とうもろこし	629	うんどうかいまえ 運動会前 スタミナ 献立
					26.4	
					28.2	
					2.1	
25 金	ぎゅうにゅう むぎ ご飯 とんかつ! 茹でキャベツ あき やさい 秋野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ごはん むぎ あぶら パンこ こむぎこ さといも	きゃべつ にんじん ごぼう だいこん	655	うんどうかい 運動会 応援 献立
					29.1	
					23.5	
					1.5	
<div>10月26日(土) 運動会 (10月28日(月)は代休の予定、給食はありません。)</div> 						
29 火	ぎゅうにゅう 炊き込み山菜おこわ こんさいじり 根菜汁 プリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	おこわ あぶら さとう さつまいも デザート	だいこん しめじ にんじん えだまめ だいこん ぜんまい ほうれんそう わらび	609	
					24.8	
					21.8	
					2.6	
30 水	ぎゅうにゅう (めん) しお 塩わかめラーメン はるま 春巻き	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なんと はるまき	めん ごまあぶら あぶら	とうもろこし にんにく しょうが にんじん もやし ながねぎ きゃべつ	634	
					23.9	
					22.1	
					2.4	
31 木	ぎゅうにゅう ダイスチーズパン かぼちゃハンバーグ ポトフ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ベーコン	パン チーズ あぶら じゃがいも	かぼちゃ きゃべつ にんじん たまねぎ こまつな	609	ハロウィン 献立 
					28.7	
					27.0	
					2.5	

※ 平均栄養価は中学年の数値を掲載しています。 ※食材は天候などにより変更になることがあります。

こんげつ おだわらさん  
**今月の小田原産**  
だいこん・さといも・はねぎ  
とうふ・あぶらあげ・なまあげ  
なんと・こめ



おだわらし  
小田原市では、給食用食材の放射性物質検査を行なっ  
ています。  
検査の結果や予定については、  
小田原市のホームページでお知らせしています。

