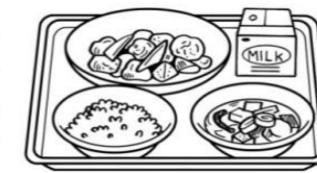




10月

給食たより



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 たんぱくしつ g しほう g えんぶん g	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)		
1 火	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 だいすミート とりにく	ごはん あぶら ラビオリ	にんにく にんじん とうもろこし にら トマト	623 23.8 17.8 2.1	
2 水	牛乳 (めん) しょうゆラーメン 揚げしゅうまい	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 にんじん ながねぎ きゅべつ	608 26 22.3 2.6	
3 木	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	牛乳 麦ご飯 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 大豆とさつま芋の炒り煮	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ だいす いも いも に さつまいも	ごはん 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	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 だいすミート	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 しょうが ピーマン もやし たまねぎ	604 24.4 18.3 2.0	
8 火	牛乳 ご飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 もやしの香味炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすミート	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ こまつな いんげん もやし	607 22.7 19.1 1.4	
9 水	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	おたのしみ 給食	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 きゅべつ	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	牛乳 (めん) 坦々麺 さつま芋パンケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすミート 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 にんじん たまねぎ チングンサイ ながねぎ	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	こんだてめい	ざ い り ょ う め い			エネルギー kcal たんぱくしつ g しほう g えんぶん g	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)			
17 木	牛乳 黒パン ポークピーンズ 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 だいす てぼうまめ えだまめ	パン あぶら じゃがいも	こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし	トマト もやし きゅべつ	602 27.4 22.8 2.2	
18 金	牛乳 麦ご飯 鰯のねぎ焼き 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 ごぼう だいこん こまつな	ながねぎ こんにゃく しょうが	602 30.2 19.0 1.7	
21 月	牛乳 (ご飯) ジャージャン豆腐丼 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 にんにく きゅべつ もやし えだまめ	にんじん たまねぎ こまつな えだまめ きりぼしだいこん	605 23.5 19.8 2.0	
22 火	牛乳 ご飯 ふりかけ 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 こおりどうふ	ごはん さとう 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	牛乳 (めん) トマトソーススパゲッティー のり塩ポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすミート チーズ あおのり	めん あぶら 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	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 スパゲティー あぶら	たまねぎ にんじん きゅべつ まいたけ とうもろこし	パセリ はねぎ たもぎだけ しめじ	629 26.4 28.2 2.1	運動会前 スタミナ こんだて 献立
25 金	牛乳 麦ご飯 とん勝つ！ 茄でキャベツ 秋野菜のみぞ汁	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 こむぎこ さといも	パンこ	きゅべつ にんじん ごぼう だいこん	655 29.1 23.5 1.5	運動会 応援 こんだて 献立

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。)

29 火	牛乳 炊き込み山菜おこわ 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 にんじん だいこん ほうれんそう	しめじ えだまめ ぜんまい わらび	609 24.8 21.8 2.6	
30 水	牛乳 (めん) 塩わかめラーメン 春巻き	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なると はるまき	めん ごまあぶら あぶら	とうもろこし にんにく にんじん ながねぎ	しょうが もやし きゅべつ	634 23.9 22.1 2.4	
31 木	牛乳 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 にんじん たまねぎ こまつな	きゅべつ	609 28.7 27.0 2.5	ハロウイン こんだて 献立 

※ 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ときがあります。

