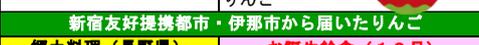
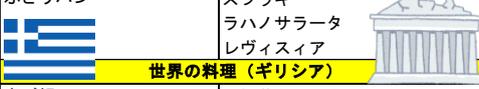
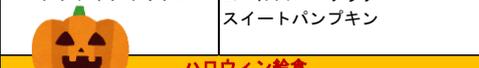


日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	火	○	麦ご飯	カルシウムふりかけ 豆腐の中華うま煮 みそドレサラダ	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお、 豚肉、豆腐、みそ	米、麦、さとう、油、片栗粉、ごま 油	こまつな、にんにく、しょうが、干し しいたけ、たけのこ、にんじん、たまね ぎ、さやいんげん、だいこん、キャベツ	607 kcal 25.5 g
2	水	○	チキンピラフ	ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳、ベーコン、鶏肉、豚肉	米、麦、油、じゃがいも、バター、 さとう、さつまいも、マカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース、きゅうり、とうもろこ し、にんにく、セロリ、しょうが、ホー ルトマト、パセリ	599 kcal 22.2 g
3	木	○	セサミパン	秋野菜のグラタン 青菜のスープ	牛乳、鶏肉、チーズ、豚肉	セサミパン、油、バター、小麦粉、 さつまいも、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、なす、かぼちゃ、 しめじ、エリンギ、とうもろこし、にん じん、こまつな、チンゲンサイ	628 kcal 27.0 g
4	金	○	豆腐めし  郷土料理 (群馬県)	タチウオの幽庵焼き シラスと野菜のお浸し こしね汁	牛乳、豆腐、オビレダチ、しらす 干し、豚肉、油揚げ、みそ	米、麦、油、さとう、こんにやく	にんじん、しめじ、ゆず、もやし、こまつ な、干ししいたけ、ごぼう、だいこ ん、長ねぎ	610 kcal 28.6 g
7	月	○	米粉ハヤシライス	海藻サラダ なし	牛乳、豚肉、豆乳、わかめ、海藻 ミックス	米、麦、油、さとう、ごま油、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッ シュルーム、キャベツ、こまつな、なし	649 kcal 21.6 g
8	火	○	キノコけんちんうどん	さつ丸くん 元気サラダ	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆乳、ロース ハム、昆布、糸削り	うどん、油、こんにやく、さとい も、さとう、片栗粉、油、さつまい も、小麦粉、ごま、ごま油	ごぼう、干ししいたけ、にんじん、だい こん、しめじ、えのきたけ、こまつな、 長ねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろ こし、トマト	658 kcal 24.5 g
9	水	○	アジアンそばろご飯	野菜のスイートチリソース タンタン風ごまみそスープ	牛乳、豚肉、みそ、豆腐	米、麦、さとう、油、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじ ん、たまねぎ、干ししいたけ、さやいん げん、赤パプリカ、黄パプリカ、こまつ な、キャベツ、もやし、トマト、レモン	617 kcal 26.5 g
10	木	○	ミルクココア揚げパン  4年生 リクエスト給食	パリパリポテトの野菜サラダ ワンタンスープ レモンスカッシュゼリー	牛乳、豚肉、寒天	ショートニングパン、砂糖、じゃ がいも、さとう、油、ワンタンの 皮	にんじん、こまつな、キャベツ、干し しいたけ、にんにく、もやし、長ねぎ、 しょうが、レモン	590 kcal 20.8 g
11	金	○	麦ご飯	イワシのぬかみそ炊き じゃが芋の変わりきんぴら 冬瓜のすまし汁	牛乳、いわし、さつま揚げ、豚肉	米、麦、さとう、オリーブ油、じゃ がいも、片栗粉	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいん げん、たまねぎ、干ししいたけ、とうが ん、長ねぎ、こまつな	573 kcal 22.9 g
15	火	○	十三夜炊き込みご飯  十三夜給食 (15日)	生揚げとキャベツのごまダレがけ お月見団子汁	牛乳、豚肉、油揚げ、大豆、生揚げ、 ベーコン、鶏肉	米、麦、栗、ごま油、さとう、じゃ がいも、ごま、油、白玉粉	干ししいたけ、たけのこ、にんじん、さ やいんげん、キャベツ、にんにく、しょ うが、こまつな、長ねぎ	605 kcal 22.3 g
16	水	○	五穀ご飯	のりとあさりの佃煮 肉じゃが煮 和風おろしサラダ	牛乳、小豆、大豆、ほしりのり、あさ り、豚肉	米、麦、きび、ごま、さとう、油、こ んにやく、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 キャベツ、もやし、こまつな、だいこ ん、しょうが	621 kcal 25.3 g
17	木	○	きんぴらバーガー	野菜たっぷり和風ポトフ 野菜の白和え	牛乳、豚肉、チーズ、鶏肉、豆腐、 みそ	無塩パン、油、さとう、じゃがい も、こんにやく	ごぼう、にんじん、にんにく、しょう が、れんこん、たまねぎ、こまつな、ほ うれんそう、干ししいたけ	581 kcal 29.5 g
18	金	○	麦ご飯	秋鮭のホイル焼き 切干大根の煮付 なめこと豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、さけ、みそ、 油揚げ、豆腐、わかめ	米、麦、片栗粉、卵不使用マゼン 、さとう、バター、油	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきた け、万能ねぎ、切干大根、こまつな、だ いこん、なめこ	643 kcal 27.2 g
21	月	○	チキンライス	青大豆と野菜のコロコロマリネ 肉だんごとキャベツのスープ	牛乳、鶏肉、青大豆、鶏肉、豆腐	米、麦、油、さとう、オリーブ油、 片栗粉、はるさめ、ごま油	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、グリーンピース、きゅ うり、れんこん、しょうが、長ねぎ、干 ししいたけ、キャベツ、ほうれんそう	594 kcal 26.9 g
23	水	○	ジャージャー麺	岩石揚げ じゃが芋とキャベツのスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、みそ、八 丁みそ、ひじき、じゃこ、ベーコ ン	中華めん、ごま油、油、さとう、片 栗粉、さつまいも、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、干ししいたけ、長ねぎ、セロリ、 キャベツ、こまつな	626 kcal 28.5 g
24	木	○	ごぼとん丼  新宿友好提携都市・伊那市から届いたりんご 郷土料理 (長野県)	大平汁 りんご	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ	米、麦、油、さとう、片栗粉、こ んにやく、さといも	しょうが、ごぼう、にんじん、たまね ぎ、だいこん、干ししいたけ、こまつ な、りんご	597 kcal 22.3 g
25	金	○	麦ご飯	シルバーの塩こうじ焼き ひじきの五目煮 さつま汁	牛乳、シルバー、塩こうじ、みそ、 油揚げ、ひじき、大豆、鶏肉、豆腐	米、麦、油、こんにやく、さとう、 ごま、さつまいも	ごぼう、干ししいたけ、にんじん、れん こん、こまつな、たまねぎ、長ねぎ	604 kcal 28.2 g
28	月	○	ねぎ塩ぶた丼	わかめスープ 大学いも	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ	米、麦、ごま油、片栗粉、油、さつ まいも、さとう、水あめ、ごま	長ねぎ、にんにく、もやし、レモン、フ ロココリー、たまねぎ、にんじん、こまつ な	684 kcal 24.7 g
29	火	○	ぶどうパン  世界の料理 (ギリシア)	スプラキ ラハノサラータ レヴィスピア	牛乳、鶏肉、ベーコン、ひよこ豆	ぶどうパン、オリーブ油、油、さ とう	にんにく、レモン、レモン、キャベツ、 こまつな、にんじん、セロリ、たまねぎ	565 kcal 26.1 g
30	水	○	麦ご飯	小松菜とじゃこのふりかけ 西湖豆腐 すまし汁	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお、 豚肉、豆腐、わかめ	米、麦、油、さとう、片栗粉	こまつな、にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、たけのこ、干ししいた け、トマト、長ねぎ、にら、えのきたけ	608 kcal 30.5 g
31	木	○	スパゲッティナポリタン  ハロウィン給食	コールスローサラダ スイートパンプキン	牛乳、豚肉、ウィンナー、チーズ、 生クリーム	スパゲッティ、バター、油、オ リーブ油、さとう、さつまいも	セロリ、にんじん、たまねぎ、マッシュ ルーム、ホールトマト、ピーマン、キャ ベツ、きゅうり、とうもろこし、にんに く、レモン、かぼちゃ	598 kcal 25.0 g

※学校行事や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。



10月分 一日あたりの平均	615	25.5
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0