


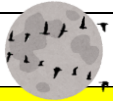






日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2	月	○	麦ご飯	カルシウムふりかけ 豆腐の中華うま煮 みそドレサラダ	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお、 豚肉、豆腐、みそ	米、麦、さとう、油、片栗粉、ごま 油	こまつな、にんにく、しょうが、干し いたけ、たけのこ、にんじん、たまね ぎ、さやいんげん、だいこん、キャベツ	629 kcal 24.6 g
3	火	○	三色ピラフ	青大豆と野菜のコロコロマリネ 肉だんごとキャベツのスープ	牛乳、ベーコン、豚肉、青大豆、鶏 肉、豆腐	米、麦、油、さとう、片栗粉、はる さめ、ごま油	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、グ リンピース、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、こまつな	643 kcal 29.8 g
4	水	○	ハニーチーズトースト	チリコンカン コーンサラダ 	牛乳、チーズ、ベーコン、豚肉、大 豆	食パン、マーガリン、はちみつ、 油、じゃがいも、さとう、ごま油、 ごま	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、 マッシュルーム、グリーンピース、キャ ベツ、こまつな、とうもろこし	610 kcal 26.9 g
<b>世界の料理（アメリカ）</b>								
5	木	○	麦ご飯	チキンマヨボン カリカリ油揚げのサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ	米、麦、片栗粉、油、さとう、卵不 使用マヨネーズ、ごま油、じゃがいも	レモン、キャベツ、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、こまつな	616 kcal 24.4 g
6	金	○	豚キムチ丼	きゅうりのピリ辛漬け わかめスープ	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、豆腐、わ かめ	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま 油、ごま	にんにく、長ねぎ、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、白菜キムチ、もやし、に ら、きゅうり、しょうが	620 kcal 26.3 g
10	火	○	和風きのこスパゲッティ	こんにゃくのサラダ じゃが丸くん	牛乳、ベーコン、豚肉	スパゲッティ、油、こんにゃく、 さとう、じゃがいも、小麦粉、ご ま	にんにく、しょうが、にんじん、たまね ぎ、しめじ、干ししいたけ、えのきた け、ピーマン、キャベツ、こまつな、と うもろこし	615 kcal 25.6 g
11	水	○	麦ご飯 	かつおの胡麻がらめ 卵の花 のっぺい汁	牛乳、かつお、鶏肉、おから、豚 肉、油揚げ	米、麦、油、片栗粉、さとう、ごま、 こんにゃく、さといも	しょうが、たまねぎ、ごぼう、にんじ ん、干ししいたけ、長ねぎ、だいこん、 こまつな	598 kcal 27.2 g
12	木	○	ごぼとん丼	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 にゃく、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	594 kcal 22.1 g
<b>◎郷土料理（長野県）</b>								
<b>新宿友好提携都市・伊那市から届いたりんご</b>								
13	金	○	ガーリックフランス	秋野菜のクリーム煮 キャベツのレモン和え	牛乳、鶏肉、いんげん豆、生ク リーム	ソトフランスパン、バター、オリーブ 油、油、小麦粉、じゃがいも、さつ まいも、さとう、ごま油	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、まいたけ、とうもろこし、 マッシュルーム、だいこん、キャベツ、 レモン	642 kcal 23.1 g
16	月	○	高菜チャーハン	スパイシーピーンズ チンゲン菜と豆腐のトロトロスープ	牛乳、ロースハム、ちりめんじゃ こ、豆腐、大豆、豚肉	米、麦、油、片栗粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、たかな 漬、にんにく、キャベツ、チンゲンサイ	599 kcal 27.0 g
17	火	○	家常豆腐丼	春雨サラダ トマト入りサンラータン	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、鶏肉、 豆腐	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま 油、はるさめ	にんにく、にんじん、たけのこ、干し しいたけ、しょうが、キャベツ、ピーマ ン、もやし、きゅうり、きくらげ、えの きたけ、トマト、チンゲンサイ	646 kcal 27.6 g
18	水	○	盛岡じゃじゃ麺 	けの汁 雁月（がんづき）	牛乳、豚肉、大豆、八丁みそ、み そ、高野豆腐、油揚げ	うどん、油、ごま油、さとう、片栗 粉、こんにゃく、小麦粉、黒砂糖、 ごま	もやし、きゅうり、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、だいこん、ごぼう、わらび	682 kcal 29.9 g
<b>郷土料理（岩手県）</b>								
19	木	○	麦ご飯	秋鮭のみそ焼き 切干大根の煮付 さつまい	牛乳、さけ、みそ、油揚げ、鶏肉、 豆腐	米、麦、さとう、油、こんにゃく、 さつまいも	切干大根、にんじん、こまつな、たまね ぎ、ごぼう、長ねぎ	589 kcal 27.0 g
20	金	○	きなこ揚げパン	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、きな粉、豚肉、寒天	コッペパン、さとう、じゃがいも、 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	593 kcal 21.8 g
<b>4年生 リクエスト給食</b>								
23	月	○	ガーリックコーンライス	ポトフ 海藻サラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、豚肉、フラ ンクフルト、わかめ、海藻ミック ス	米、油、じゃがいも、さとう、ごま 油、ごま	にんにく、たまねぎ、とうもろこし、セ ロリ、にんじん、キャベツ、パセリ、こ まつな	633 kcal 25.6 g
24	火	○	麦ご飯	レバーのマリアナソース 生揚げの白和え 白菜と大根のみそ汁	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、油揚 げ	米、麦、片栗粉、油、じゃがいも、 さとう、こんにゃく	しょうが、にんじん、ほうれんそう、干 しいたけ、はくさい、だいこん、こまつ な、長ねぎ	638 kcal 27.5 g
25	水	○	和風カレーライス	じゃこサラダ	牛乳、豚肉、油揚げ、かつお、しら す干し	米、麦、油、じゃがいも、さとい も、さとう、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、かぼ ちゃ、しめじ、えのきたけ、グリーンピ ース、だいこん、キャベツ	665 kcal 24.6 g
26	木	○	けんちんうどん 	カルシウムピーンズ かき	牛乳、鶏肉、油揚げ、高野豆腐、大 豆、ちりめんじゃこ	冷凍うどん、こんにゃく、さとい も、さとう、片栗粉、油、ごま	ごぼう、干ししいたけ、にんじん、だい こん、こまつな、長ねぎ、しょうが、に んにく、かき	581 kcal 26.9 g
<b>お誕生給食（10月）</b>								
27	金	○	十三夜炊き込みご飯 	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、油、さとう、ごま油、 じゃがいも、ごま、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	639 kcal 22.6 g
<b>十三夜給食（27日）</b>								
30	月	○	なす入りミートソースパスタ	バジルドレッシングサラダ 大学いも 	牛乳、豚肉、鶏肉、レンズ豆	マカロニ、オリーブ油、油、さど う、さつまいも、水あめ、ごま	にんにく、セロリ、にんじん、たまね ぎ、しめじ、ホールトマト、なす、もや し、きゅうり、キャベツ、りんご、バジ ル	669 kcal 25.7 g
31	火	○	ターメリックライス 	鶏肉の悪魔風 レモンドレッシングサラダ 魔法のスープ・パンブキンプリン	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳、寒天	米、乳不使用マーガリン、コーンフ レーク、ごま、さとう、オリーブ 油、油、じゃがいも	にんにく、レモン、にんじん、キャベ ツ、こまつな、たまねぎ、紫キャベツ、 かぼちゃ	636 kcal 21.5 g
<b>ハロウィン給食</b>								

※新型コロナウイルスの感染状況や食材の入荷状況、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	625	25.8
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0