

日曜日	パン (つけるもの) ごはん	のみもの	おかず	しょくひんのはたらき			きじゆんち エネルギー 640kcal たんぱく質 18~32g 塩分 25g未満	
				きいろ ねちやちからのも とになる	あか ちやにくの もとなる	みどり からだのちょうしを ととのえる		
1 水	むぎごはん		ぶたにくとごぼうのごまいため チンゲンサイとほたてのスープ オレンジ	むぎごはん さとう かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたて たまご	にんじん チンゲンサイ	ごぼう ねぎ じめじ えだまめ たまねぎ ほししいたけ オレンジ	609 25.4 2
2 木	くろパン		しおやきそば〜レモンふうみ〜 ぶたにくとだいこんのスープ	くろパン やきそば はるさめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく いか えび ぶたにく	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ もやし レモン だいこん ねぎ しょうが	589 25.3 2.4
3 金	むぎごはん		ソースカツ キムチあえ きのこみそけんちんじる	むぎごはん さとう さといも あぶら パンこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	にんじん	かぶ きゅうり ねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ えのき まいたけ しめじ こんにゃく	641 23.5 2.8
7 火	ココアあげパン		だいずとツナのサラダ にくだんごスープ	ツイストパン さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ だいず チーズ	にんじん にら	しょうが ねぎ ほくさい もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	631 27.8 2.6
8 水	むぎごはん		こんにゃくステーキ チキンあえ とんじる	むぎごはん さとう パター さといも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん	しょうが しめじ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり ほししいたけ だいこん にんにく こんにゃく	579 25.8 1.7
9 木	ちゅうかめん		ごもくラーメンスープ たこサラダ やきいも	ちゅうかめん さつまいも さとう ごまあぶら あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご たこ わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく しょうが もやし しいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ	585 24.1 3
10 金	むぎごはん		きのこストロガノフ ビーンズサラダ ブルーベリーヨーグルト	むぎごはん こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ なまクリーム ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ レモン キャベツ きゅうり ブルーベリー	675 22.7 1.5
14 火	ロールパン		なすとじゃがいものミートグラタン コールスローサラダ	ロールパン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ	にんじん トマト	なす たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり りんご	627 23.7 2.9
15 水	むぎごはん		エビチリポテト ちゅうかスープ	むぎごはん かたくりこ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう えび とりにく	ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ きくらげ えのき	603 19.8 1.7
16 木	ハニーさつまいも むしパン		ねぎとごぼうのペペロンチーノ ミネストローネスープ	スパゲティ こむぎこ はちみつ さとう さつまいも じゃがいも ごま オリーブオイル パター	ぎゅうにゅう チーズ しらす ひじき ぶたにく ベーコン だいず	にんじん トマト パセリ	にんにく ごぼう しめじ エリンギ ねぎ たまねぎ セロリ とうもろこし	641 23.5 2.5
17 金	むぎごはん		こんさいカレー カリカリサラダ	むぎごはん じゃがいも さつまいも さとう あぶらアーモンド	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ とうもろこし	693 22.9 2.5
20 月	さつまいもとくり ごはん		さけのねぎみそやき だいずのいそに なめこじる	ごはん さつまいも くり ごま あぶら	ぎゅうにゅう さけ みそ だいず さつまあげ とうふ ひじき	にんじん	ねぎ しょうが なめこ だいこん こんにゃく	574 28.5 2.6
21 火	だるまピザ		さつまいものこめこスープ オレンジ	ナン さつまいも じょうしんこ	ぎゅうにゅう ベーコン うすらたまご とりにく チーズ なまクリーム	ピーマン チンゲンサイ パセリ	たまねぎ とうもろこし エリンギ オレンジ	648 27.8 3
22 水	むぎごはん		たかさきどん スーミータン りんご	むぎごはん かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うすらたまご たまご ベーコン	チンゲンサイ にんじん パセリ	たまねぎ たけのこ とうもろこし りんご	588 22.4 2.3
23 木	こめっこぱん		おきりこみ みそおでん	おきりこみ さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご みそ	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ こんにゃく	619 29.5 2.8
24 金	じょうしゅう かみなりごはん		とりにくとだいこんのさっぱり ごじる りんご	ごはん さとう さといも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ みそ	にんじん	だいこん しょうが ねぎ にんにく ごぼう りんご じめじ こんにゃく	589 28.9 2.8
27 月	わかめだいず ごはん		まめあじのからあげ けんざききんぴら ごろごろだるまじる グレープフルーツ	むぎごはん かたくりこ さとう じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら くるみ	ぎゅうにゅう だいず まめあじ ぶたにく あつあげ みそ くわかめ	にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ しめじ こんにゃく グレープフルーツ	613 25.2 2.3
29 水	むぎごはん		あつあげのふくめに あおなのごまあえ さつまじる	むぎごはん さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう あつあげ とうふ とりにく みそ	あおな にんじん	もやし だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ こんにゃく	619 26.3 1.9
30 木	コッパン		チリコンカン チーズサラダ さつまいものクリームに	コッパン さとう さつまいも パター あぶら	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく なまクリーム チーズ	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	669 26.7 2.8
31 金	とりにくの まぜごはん		かぼちゃのクリームスープ はなみかん	ごはん こむぎこ オリーブオイル パター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	パプリカ かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく みかん	647 25.1 2.3

食材の都合により、献立を変更することもございます。あらかじめご了承ください。 平均栄養価 エネルギー 622Kcal たんぱく質 25.2g 塩分 2.4g

## 『地場産物について知ろう!』

- ★10月3日 うんどう会おうえんこんだて
- ★10月16、21、27日 だるまランチ
- ★10月24日 学校給食ぐんまの日こんだて
- ★10月31日 ハロウィーンこんだて
- ★10月5日 運動会(6日 振り替え休日) 21日 1, 2, 4年生 校外学習 29日 5年生 校外学習 30日 3年生 校外学習

今月の給食費の引き落としは **10月31日(木)** となります。

★今月の旬の食材★

チンゲンサイ きのこ  
さつまいも さといも  
くり りんご