



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			きじゅんち エネルギー 650kcal たんぱく質 21~32g 食塩相当量 2g未満	
				きいろ ねちやちからの もとになる	あか ちやにくの もとになる	みどり からだのちょうしをととの える		
2火	こくとうきなこあげパン		チキンサラダ ワンタンスープ	ツイストパン さとう あぶら さつまいも	きなこ とりにく にくいりワンタン ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ もやし	596 20.1 2.0
3水	ごはん		マーボー豆腐 ちゅうかスープ パナナ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ あぶら	とうふ ぶたにく だいず とりにく みそ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ パナナ	633 26.5 2.0
4木	<small>はなだかなし</small> 鼻高梨のパイ		ねぎとごぼうのペパロンチーノ さつまいものココロサラダ	パイシート スパゲティ さとう さつまいも バター あぶら	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ チーズ ぎゅうにゅう	とうがらし にんじん	にんにく ごぼう ぶなしめじ エリンギ ねぎ きゅうり	753 22.0 2.6
5金	いりこなめし		さんまのしょうがに ごもくまめ すましじる	ごはん さとう こんにゃく かたくりこ あぶら	さんま とりにく だいず とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう れんこん ねぎ だいこん	623 29.6 2.3
9火	こめっこパン		おきりこみ いもフライ	おきりこみ さといも じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ	712 24.9 2.7
10水	ジャンバラヤ		クリームスープ グレープフルーツ	ごはん さつまいも こむぎこ あぶら バター	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	あおピーマン あかピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく ぶなしめじ グレープフルーツ	628 20.5 2.0
11木	ガーリック トースト		ポークビーンズ フルーツヨーグルト	ソフトフランスパン さとう じゃがいも マーガリン あぶら	だいず ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もも パイナップル パナナ	636 24.0 2.3
12金	むぎごはん		ぶたにくとあつあげの オイスターソースいため さつまじる	むぎごはん さつまいも あぶら	ぶたにく なまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ だいこん ねぎ ほししいたけ	613 26.1 2.3
15月	むぎごはん		さばのゆずみそやき れんこんサラダ かきたまじる	むぎごはん さとう かたくりこ こま マヨネーズ	さば みそ たまご とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ゆず れんこん きゅうり キャベツ ほししいたけ たまねぎ	678 27.1 2.0
16火	ミルクパン		ながさきちゃんぽん じゃがいもとピーマンのごまあえ	ミルクパン ちゅうかめん かたくりこ じゃがいも さとう あぶら こま	ぶたにく なると みそ ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ もやし	618 23.6 3.0
17水	ちゅうかどん		はるさめスープ もみづけ	ごはん かたくりこ はるさめ あぶら	ぶたにく とりにく うすらのたまご ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり かぶ ゆず	576 21.9 2.3
18木	ほうれんそうパン		かぼちゃのグラタン りんごとおまめのサラダ	ほうれんそうパン こむぎこ さとう あぶら バター	とりにく みそ ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ キャベツ きゅうり りんご	639 23.7 2.4
19金	キムタクごはん		わかめのからみスープ フルーツあんじん	ごはん さとう かたくりこ こま あぶら	ぶたにく とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にら にんじん	にんにく たくあん キムチ ねぎ わかめ あんにんとうふ みかん パイナップル もも	599 25.2 2.5
22月	ごはん		デミグラスソースハンバーグ ポテトサラダ ガルバンゾースープ	ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら	ハンバーグ ひよこまめ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	671 21.1 2.7
23火	ナン		キーマカレー ツナサラダ	ナン さとう あぶら	ぶたにく だいず ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン ホールトマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	637 27.4 2.6
24水	むぎごはん		ぐんまのなつとう すきやきふうに きのこのみそしる	ごはん じゃがいも しらたき さとう あぶら	なつとう ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい ねぎ だいこん えのきたけ ほししいたけ ぶなしめじ まいたけ	626 27.1 2.3
25木	ねりこみ チーズパン		ソースやきそば がががとほたてのスープ	チーズパン やきそば あぶら かたくりこ	ぶたにく ほたて たまご ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ ほししいたけ	617 26.4 2.9
26金	アロスコンポーニョ とりにくいりごはん		ミネストローネ ようなしのヨーグルトソースかけ	ごはん じゃがいも あぶら バター	とりにく ベーコン チーズ ヨーグルト だいず ぎゅうにゅう	にんじん ホールトマト パセリ	たまねぎ グリンピース きピーマン にんにく セロリー ようなし	655 19.6 2.1
29月	ごはん		さんまのかばやき がががともやしのごまあえ なめこじる	むぎごはん かたくりこ さとう あぶら こま	さんま みそ とうふ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	もやし なめこ ねぎ だいこん	671 23.6 1.9
30火	パンプキンパン		ミートソーススパゲティ チーズサラダ	パンプキンパン スパゲティ こむぎこ さとう あぶら バター	ぶたにく だいず みそ チーズ ぎゅうにゅう	あおピーマン にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	697 26.5 2.9
31水	むぎごはん	ゾウ	チキンカレー カボチャサラダ	ごはん じゃがいも あぶら マヨネーズ	とりにく ジョア チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが りんご コーン	671 19.3 2.9

食材の都合により、献立を変更することもあります。あらかじめご了承ください。平均栄養価エネルギー 645Kcal たんぱく質 24.1g 食塩相当量 2.4g

今月の給食目標 『地場産物について知ろう!』

- 行事食
- ★10月4日 だるまランチの日こんだて
 - ★10月18日 図書室コラボ給食「かぼちゃスープ」
 - ★10月24日 学校給食ぐんまの日こんだて



★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
りんご なし

今月の給食費の引き落としは10月31日(水)となります。残高の確認をお願い致します。