

日 (曜)	こんだて	おもなはたらき	エネルギーのもと		体をつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価	
		グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの			
		おもな栄養素	たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1日 (木)	なかよしウォーク予備日のため給食なし。お弁当の用意をお願いします。									
2日 (金)	ごはん	こめ							エネルギー 638 kcal	
	たまごとなめこのスープ	でんぷん		たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	なめこ たまねぎ	たんぱく質 29.2 g		
	ぶたにくのごまみそあえ	さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ			しょうが	脂質 27.3 g		
	キャベツのしおこうじづけ		ごまあぶら				キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.2 g		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
5日 (月)	パプリカライス	こめ	あぶら					エネルギー 664 kcal		
	とりにくときのこの とうにゅうクリームソース	こめこ	あぶら	とりにく とうにゅう とうにゅうチーズ		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	たんぱく質 23.4 g		
	ツナサラダ		あぶら	ツナ（魚）			キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	脂質 24.5 g		
	ブルーベリーゼリー	さとう でんぷん					ブルーベリー	食塩相当量 1.5 g		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
6日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 596 kcal		
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質 24.7 g		
	さけのしおこうじやき			さけ				脂質 12.8 g		
	こんぶまめ	さとう		だいず	こんぶ			食塩相当量 1.3 g		
	りんごジュース						りんご			
7日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 620 kcal		
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		えのきたけ ねぎ	たんぱく質 27.1 g		
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 21.0 g		
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 1.9 g		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
8日 (木)	あげパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう			エネルギー 569 kcal		
	かいせんワントンスープ	こむぎこ さとう でんぷん	あぶら	すりみ（魚） とうふ だいず		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ たまねぎ キャベツ	たんぱく質 22.2 g		
	チーズいりチキンのサラダ	でんぷん	あぶら	とりにく	チーズ		コーン キャベツ きゅうり	脂質 22.1 g		
	れいとうようなし	さとう					ようなし	食塩相当量 2.7 g		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
9日 (金)	目 の 愛 護 デ ー	ごはん	こめ					エネルギー 657 kcal		
	ポークカレー	じゃがいも さとう こめこ でんぷん さつまいも	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース りんご しょうが	たんぱく質 20.9 g		
	キャロットフルーツポンチ	さとう				にんじん	みかん パイン りんご レモン	脂質 18.4 g		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.6 g		
13日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 641 kcal		
	やさしいじる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質 23.1 g		
	あじフライ	こむぎこ さとう パンこ（こむぎ）	あぶら	あじ				脂質 24.6 g		
	もやしのごまドレッシングあえ	さとう	ごま あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン	食塩相当量 1.9 g		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
14日 (水)	にしく コシヒカリごはん	こめ						エネルギー 628 kcal		
	ちゅうかふうスープ	はるさめ				にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ きくらげ しょうが	たんぱく質 23.8 g		
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぷん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	脂質 21.3 g		
	ぶどう（2コ）						ぶどう	食塩相当量 1.4 g		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
15日 (木)	西区 大根 フェス ティバ ル	だいこんなめし	こめ	あぶら			だいこんのは	エネルギー 602 kcal		
	にしく だいこんのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん えのきたけ	たんぱく質 21.3 g		
	ポークシューマイ （1～2年1コ、3～6年2コ）	こむぎこ（こむぎ） さとう でんぷん	ごまあぶら	ぶたにく			たまねぎ しょうが	脂質 21.4 g		
	ツナいり にしくだいこんサラダ		マヨネーズ （たまごなし）	ツナ（魚）		にんじん	だいこん きゅうり コーン	食塩相当量 2.5 g		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
16日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 611 kcal		
	マーボーライスのぐ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく ぎゅうにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質 26.0 g		
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	脂質 20.9 g		
	なし						なし	食塩相当量 1.9 g		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

19 日 (月)	アルビ de 給食	ごはん	こめ						エネルギー	621 kcal
		たまごスープ	でんぷん		とうふ たまご	わかめ		えのきたけ ねぎ	たんぱく質	29.6 g
		とりむねにくのなんばんづけ	でんぷん さとう	あぶら	とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ	脂質	19.3 g
		ほうれんそうと もやしのちゅうかあえ	さとう	ごまあぶら			ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量	2.2 g
		アルビゼリー	さとう					みかん		
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20 日 (火)		ごはん	こめ						エネルギー	598 kcal
		キャベツとさといものみそしる	さといも		あぶらあげ みそ		こまつな	えのきたけ キャベツ	たんぱく質	26.4 g
		さばのカレーに	さとう	あぶら	さば		トマト	もも うめ しょうが にんにく	脂質	21.7 g
		くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量	2.0 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21 日 (水)		ごはん	こめ						エネルギー	635 kcal
		あじつけのり	さとう			のり			たんぱく質	23.1 g
		てづくりにくだんごと はくさいのスープ	でんぷん		ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	脂質	20.1 g
		だいずとさつまいものあげに	でんぷん さとう さつまいも	あぶら	だいず				食塩相当量	1.6 g
		みかん						みかん		
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22 日 (木)		ごはん	こめ						エネルギー	596 kcal
		ごまみそしる	じゃがいも	ごま	なまあげ みそ		にんじん こまつな	ねぎ	たんぱく質	22.9 g
		ハンバーグのおろしソース	さとう でんぷん パンこ (こむぎ)		ぶたにく	かんでん		だいこん たまねぎ れんこん	脂質	17.8 g
		かおりあえ	さとう でんぷん				にんじん しそ	キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.0 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23 日 (金)	中越 地震 復興 献立	ごはん	こめ						エネルギー	625 kcal
		しらたまじる	もちごめ こんにゃく		とりにく		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質	20.6 g
		ふっかつ (くるまふのあげに)	ふ (こむぎ) でんぷん さとう パンこ (こむぎ)	あぶら					脂質	18.6 g
		きくびたし					ほうれんそう	きく もやし	食塩相当量	2.2 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26 日 (月)		ごはん	こめ						エネルギー	633 kcal
		じゃがいもの オイスターソースに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	なまあげ ぎゅうにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	たんぱく質	23.0 g
		はるまき	こむぎこ (こむぎ) さとう でんぷん はるさめ こめこ	あぶら	ぶたにく		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	脂質	22.7 g
		アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量	1.6 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27 日 (火)		まいたけごはん	こめ さとう	あぶら	とりにく		にんじん	ごぼう まいたけ	エネルギー	588 kcal
		こまつなのみそしる	じゃがいも		とうふ あぶらあげ みそ		こまつな	ねぎ	たんぱく質	25.2 g
		だしまきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質	20.5 g
		わふうマカロニサラダ	マカロニ (こむぎ)	マヨネーズ (たまごなし)	ロースハム かつおぶし (魚)		にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.1 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28 日 (水)		ソフトめん	こむぎこ (こむぎ)						エネルギー	691 kcal
		ミートソース	さとう こめこ でんぷん こむぎこ	あぶら	ぶたにく だいず ぎゅうにく とうにゅうチーズ		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー マッシュルーム グリーンピース	たんぱく質	26.2 g
		キャベツとりんごの コールスロー	さとう	あぶら				キャベツ きゅうり コーン りんご	脂質	22.9 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.0 g
29 日 (木)		ごはん	こめ						エネルギー	651 kcal
		さつまじる	さつまいも こんにゃく		とうふ とりにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質	27.7 g
		ししゃもフライ (1～2年1本、3～6年2本)	パンこ (こむぎ) こむぎこ さとう	あぶら		ししゃも (魚)			脂質	23.1 g
		きりざい	さとう		なっとう		こまつな にんじん	きゅうり だいこん	食塩相当量	2.1 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30 日 (金)	ハロ ウィン 給食🎃	カレーピラフ	こめ	あぶら	ウィンナー		にんじん	たまねぎ グリーンピース	エネルギー	680 kcal
		とうにゅうクラムチャウダー	じゃがいも こめこ	あぶら	ぶたにく あさり とうにゅう とうにゅうチーズ		にんじん パセリ	たまねぎ	たんぱく質	22.5 g
		やきぐりコロッケ	さつまいも さとう パンこ (こむぎ) こむぎこ じゃがいも でんぷん	くり あぶら					脂質	26.0 g
		ハロウィンデザート	さとう でんぷん		とうにゅう		かぼちゃ		食塩相当量	1.9 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※ 物資の流通状況や感染症等の発生により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。