



日	曜日	(食器)	しゅしょく 主食	のみもの	副食 (ふくしょく)		体をつくるもと (赤)		体の調子を整える (緑)		熱や力のもと (黄)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
					しゅさい ふくさい しる 主菜・副菜・汁もの		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質				
					さかな・にくだいず	牛乳 かいそう ごさかな	いろいろのこい やさしい	いろいろのうすい やさしい きのこ・くだもの	こめ・パン・めん いも・さとう	あぶら	塩分(g)					
1	月	★	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 はるさめサラダ たこやき	ふたにく とうふ	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし しいたけ こんにゃく	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ドレッシング	653	26.8	2.4		
2	火	★	ごはん	牛乳	さばのおろしソースかけ こがねに キャベツのしおこんぶあえ	さば ふたにく あつあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり だいこん しめじ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごま	594	26.6	1.9		
3	水	○	チャーシューめん ラーメンにチャーシューめんのくを もりつけてね♪	牛乳	かにかまサラダ だいごくいも(2)	ふたにく かにかま	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが ごぼう もやし きゅうり しいたけ こんにゃく	めん さつまいも さとう	ごま あぶら ごまあぶら ドレッシング	680	25.6	2.7		
4	木	★	ごはん (あんなかまい) あじつけのり	牛乳	だしまきたまご ぐんまのなつとう ごまとんじる くだもの(なし)	たまご なつとう ふたにく	牛乳 のり	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ ごぼう なし	ごはん じゃがいも	あぶら ごま	597	28.9	1.7		
5	金	○	せわりこめっこぱん ウイナーとサラダを はさんで、ホットドッグに!	のむ ヨーグルト (ぶどう)	ロングウイナー コールスローサラダ いんげんまめのクリームスープ	ウイナー さかなソーセージ いんげんまめ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	カーブオイル バター ドレッシング	565	24.7	3.0		
9	火	★	ごはん	牛乳	ビビンバ(やきにくとナムル) ワントンスープ	ふたにく たまご	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう もやし だいこん えのきだけ	ごはん さとう でんぷん	ごま あぶら	589	27.6	1.7		
10	水	○	サンドパン	牛乳	ハンバーグきのこソースかけ チーズポテト ABCスープ ぶどうゼリー(がくはい)	ハンバーグ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん コーン しめじ	パン じゃがいも さとう	カーブオイル	613	23.6	3.1		
11	木	★	ごはん (あんなかまい)	牛乳	わかどりのごまだれかけ ひじきのいために ごじる(だいずのみそしる)	とりにく とうふ とうにゅう	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが えだまめ たまねぎ ごぼう はくさい だいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごま	608	25.5	2.0		
12	金	◎	クロワッサン	牛乳	スパゲッティナポリタン シーザーサラダ *クルトン	さかなソーセージ ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ	パン スパゲッティ クルトン	カーブオイル ドレッシング	648	21.9	2.1		
15	月	★	ごはん	牛乳	ぶりのてりやき とりにくとだいこんのふくめに キャベツのうめこんぶあえ	ぶり とりにく	牛乳	にんじん いんげん	しょうが だいこん キャベツ きゅうり しらたき	ごはん さとう	あぶら	598	26.1	1.6		
16	火	★	ごはん さけふりかけ	牛乳	にくだんご(2) 3しょくナムル ちゃんぽんスープ	にくだんご ふたにく いか かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん フォー	ドレッシング あぶら	583	23.4	2.1		
17	水	○	ナン	牛乳	キーマカレー チーズサラダ ナタデココフルーツ	ふたにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう コーン きゅうり しいたけ こんにゃく パイン もも	パン	あぶら ドレッシング	662	23.3	2.8		
18	木	★	ごはん (あんなかまい)	牛乳	あげぎょうざ(2) はっほうさい だいこんキムチ	ふたにく あつあげ	牛乳	にんじん チゲツイ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが だいこん きゅうり	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	596	23.6	1.7		
19	金	○	くりのクリーム サンドパン	牛乳	ポトフ ツナわかめサラダ	ウイナー ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう	ごまあぶら くり	610	21.9	2.8		
22	月	★	ごはん	牛乳	あじのりきゅうやき きりほしだいこんのふくめに はるさめのみそしる	あじ ふたにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	きりほしだいこん たまねぎ はくさい にんにく しょうが えのきだけ しらたき	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごま	583	26.1	2.2		
23	火	★	ごはん	牛乳	すぶた(れんこんいり) しゅうまい(2) こまつなごまあえ	ふたにく しゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ れんこん キャベツ もやし しいたけ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま	625	22.9	1.6		
24	水	◎	しょくざいは100%ぐんまけんさん! ぐんまるくん ブルーベリージャム	牛乳	あんなかこまつなうどん ぐんまのたまごやき	ふたにく たまご	牛乳	にんじん こまつな ばぶりが	キャベツ だいこん きゅうり	パン うどん	ごま あぶら	645	23.8	2.4		
※給食費の口座振替日です。「1ヶ月 3,900円」 口座の残高確認をお願いします。																
25	木	◎	むぎごはん (あんなかまい)	牛乳	ポークカレー いかくんサラダ	ふたにく いか	牛乳 たまご	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	613	20.4	2.8		
26	金	◎	せわり こめっこぱん	牛乳	ソースやきそば フルーツヨーグルト(バナナいり)	ふたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ もやし パイン もも バナナ	パン めん	あぶら	671	26.9	3.5		
29	月	★	ごはん	牛乳	さばのたつたあげ しょうじゅうきんぴら ぐんまのおきりこみ	さば あぶらあげ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ	ごはん うどん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	630	27.1	2.8		
30	火	★	ごはん	牛乳	2しょくどんのく (とりそぼろといりたまご) さつまいものみそしる	とりにく だいず たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	しょうが だいこん たまねぎ しめじ こんにゃく	ごはん さつまいも さとう	あぶら	598	25.4	1.6		
31	水	○	こめっこぱん	牛乳	チキンナゲット(2) かぼちゃサラダ ミネストローネ	チキンナゲット だいず	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ セロリ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ さとう	カーブオイル	616	22.8	2.6		

○献立内容は、材料等の都合により変更になる場合があります。 (平均値) エネルギー 617Kcal
 ○基準は、エネルギー：650kcal、たんぱく質：21～32g、塩分2g未満です。 たんぱく質24.8g 塩分2.3g

【食器の組み合わせ】
 ★=おわん+おわん+しきりざら
 無印=おわん+しきりざら
 ○=カレーざら+しきりざらし
 ◎=カレーざら+おわん

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸
 10月21日は**十三夜**です。
栗名月(くりめいげつ)ともいいます。
 19日は**くりのクリームサンドパン**が初登場!
 お楽しみに!
 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

★ **10月24日** ★
「あんなかこまつなうどん」
はつとうじょう!
 え?!
みどりのうどん?
あんなかどうこうかくえんで
 つくった**こまつな**が
 ねりこんであります。