

こん だ て め い				主に血・肉・骨をつくる食品 〔あか〕	主に体の調子を整える食品 〔みどり〕	主に熱・力をつくる食品 〔き〕	熱量 kcal		備考
日	曜日	しゅしょく	牛乳 お か ず デ ザ ー ト				たんぱく質 g	脂質 g	
2	月	カレーライス (むぎごはん)	○ ホークカレー キャベツサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマト きゅうり キャベツ	ごめ むぎ あぶら さとう じゃがいも カレールー ゼリー	678 kcal 20.2 g 14.4 g 1.9 g		
3	火	しおラーメン (ちゅうかめん)	○ しおラーメンのスープ ぎょうぎ きりぼしだいごんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうぎ とりにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり きりぼしだいごん	めん あぶら ドレッシング	613 kcal 25.7 g 16.1 g 2.7 g		
4	水	メープルトースト (しょくパン)	○ バターコーンいため ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	にんじん コーン にんにく たまねぎ キャベツ セロリ トマト	しょくパン あぶら バター マカロニ マーガリン じゃがいも メープルシロップ	567 kcal 17.2 g 20.8 g 2.3 g		
5	木	ごはん	○ とうふステーキのあんかけ たくあんあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう とうふステーキ ぶたにく	にんじん キャベツ もやし たまねぎ インゲン たくあん	ごめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ ごま	601 kcal 19.9 g 14.7 g 2.2 g		
6	金	こくとうパン	○ グラタン ジャーマンポテト キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ コーン たまねぎ パセリ キャベツ ごまつな	パン あぶら じゃがいも	628 kcal 19.8 g 23.2 g 2.2 g		
7	土	ナポリタン	シ ヨ ア さつまいものサラダ りんごのタルト	ジ ョ ア ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ コーン たまねぎ マッシュルーム きゅうり	スパゲティ あぶら さとう さつまいも ドレッシング マヨネーズ タルト	551 kcal 15.0 g 14.5 g 1.6 g		
10	火	マーボーどんぶり (ごはん)	○ マーボーどんぶりのぐ ワタンスープ ミニオレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ いら ねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	ごめ あぶら さとう かたくりこ ワンタン ゼリー	611 kcal 24.4 g 16.9 g 2.0 g		
11	水	セルフ ホットドッグ (コッペパン)	○ ウインナー ミックスポテト トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン たまご	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース トマト パセリ	コッペパン さとう バター じゃがいも	593 kcal 22.4 g 24.3 g 2.5 g		
12	木	くきわかたま どんぶり (ごはん)	○ くきわかたまどんぶりのぐ きんぴらじる ペビーチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご くきわかめ みそ だいち チーズ	にんじん ほうれんそう ごぼう だいごん ねぎ	ごめ あぶら さとう ごまあぶら	624 kcal 28.5 g 20.5 g 2.3 g		
17	火	コーンごはん	○ うさぎがたハンバーグ さつまじる じゅうごやゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ ぶたにく みそ	にんじん コーン ごぼう だいごん	ごめ あぶら さとう こんにやく さつまいも ゼリー	615 kcal 21.3 g 15.6 g 2.2 g	じゅうごや こんだて	
18	水	セルフサンド パン (まるパン)	○ コロケ コールスローサラダ とうふのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ごまつな	コッペパン あぶら マヨネーズ ドレッシング	586 kcal 21.6 g 22.0 g 1.8 g		
19	木	ぶたキムチ どんぶり (むぎごはん)	○ ぶたキムチどんぶりのぐ ちゅうかたまごスープ さつまいもとりのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ コーン いら はくさいキムチ	ごめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ しらたき タルト	621 kcal 19.9 g 17.3 g 1.8 g		
20	金	スパゲティ ポロネーゼ	○ チキンとキャベツのサラダ チョコクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく パセリ キャベツ コーン マッシュルーム	スパゲティ あぶら さとう ドレッシング クレープ	618 kcal 25.9 g 25.7 g 1.9 g		
24	火	ロコモコどんぶり (ごはん)	○ ロコモコどんぶりのぐ ロコモコどんぶりのチーズサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり パセリ コーン	ごめ あぶら さとう ドレッシング	639 kcal 23.7 g 17.8 g 2.0 g		
25	水	キムチごはん	○ とりのからあげ かいそうサラダ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく かいそうミックス	にんじん しょうが にんにく はくさいキムチ もやし かんてん きゅうり みかん バイン もも	ごめ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ ぶどうゼリー りんごゼリー サイダーゼリー ドレッシング	649 kcal 27.8 g 16.3 g 2.4 g	5ねんせい リクエスト こんだて	
26	木	ごはん	○ とうふハンバーグのチリソースかけ ごもくきんぴら みそしる ミニレモンゼリー	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん しょうが にんにく ごぼう ねぎ たまねぎ ごまつな インゲン	ごめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも かたくりこ こんにやく ゼリー	612 kcal 21.6 g 14.8 g 2.3 g	6ねんせい しゅうがく りょうこ	
27	金	ハニートースト (しょくパン)	○ やきにくサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり コーン ほうれんそう	しょくパン あぶら さとう ごまあぶら はちみつ マーガリン じゃがいも マカロニ	600 kcal 21.2 g 24.4 g 2.2 g	6ねんせい しゅうがく りょうこ	
30	月	ハヤシライス (むぎごはん)	○ ハヤシルー チーズサラダ ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ セロリ トマト マッシュルーム きゅうり グリンピース キャベツ	ごめ むぎ あぶら さとう ハヤシルー ゼリー	635 kcal 21.0 g 21.3 g 2.5 g		

*都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

小学生(8~9歳)の基準値		月の平均値
熱量	650kcal	614kcal
たんぱく質	13%~20%	14%
脂質	20%~30%	28%
食塩相当量	2.0g以下	2.2g

10月分の給食費引落日・・・10月3日(木)です。

☆ 給食の食材について ☆

使用する主な食材の産地は以下のとおりです。天候や業者の仕入れの状況により変更になる場合もあります。ご了承ください。

- ・ごめ：長生郡市 ・ぎゅうにゅう：千葉県 ・ぶたにく：千葉県 ・とりにく：千葉県、岩手県、青森県 ・さつまいも：千葉県 ・じゃがいも：北海道 ・キャベツ：長野県
- ・きゅうり：秋田県・埼玉県 ・ごぼう：茨城県 ・ごまつな：埼玉県 ・しょうが：高知県 ・セロリ：長野県
- ・だいごん：北海道 ・たまねぎ：北海道 ・チンゲンサイ：茨城県・静岡県 ・トマト：青森県 ・いら：栃木県
- ・にんじん：北海道 ・にんにく：青森県 ・ねぎ：青森県 ・パセリ：長野県 ・ピーマン：茨城県 ・もやし：栃木県