



日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価		給食が 休み等 がある 学部・ 学年
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	小学部 (中学年)	中学部 高等部	
		ち 血や肉、骨や歯のもとに なる	からだ 体の調子を整える	あつ 熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
1 木	ごはん さんまのかばやき だいこんとぶたにくのもの わかめのみそしる なし	ぎゅうにゅう、さんま、ぶたにく、わかめ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なし	ごはん、あぶら、さとう、でんぶ	587 22.8 22.4 2.2	764 28.2 27.2 3.0	
2 金	むぎごはん ポークカレー げんきサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、こんぶ、かつおぶし、ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、はくさい、ほうれんそう	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう	544 21.1 17.6 2.4	709 26.5 20.9 2.8	
5 月	ごはん ぶたまやしいため ごぼうサラダ きのこのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とうふ、あぶらあげ	もやし、にんじん、にら、ごぼう、きゅうり、キャベツ、ぶなしめじ、えのきたけ、まいたけ、ねぎ	ごはん、ごまあぶら、さとう、でんぶ、ごま	565 26.8 21.3 2.0	738 33.5 25.6 2.9	
6 火	ごはん はるまき じゃがぶたキムチ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、にら	にんじん、たまねぎ、はくさい、にら、もやし、しいたけ、ねぎ	ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、ワンタン	586 22.6 18.3 2.3	735 27.3 20.5 2.6	
7 水	しょくパン ラフランスジャム たらのマヨネーズやき ペンネのトマトソース ポトフ	ぎゅうにゅう、たら、ハム、ウインナー	パセリ、たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、にんじん、キャベツ、かぶ、セロリー	パン、マヨネーズ、マカロニ、あぶら、さとう、じゃがいも	565 26.1 21.6 2.6	711 32.1 26.3 3.5	
8 木	ごはん やわらかチキンカツ ソース ひじきのいりに さつまじる	ぎゅうにゅう、とり、ひじき、さつまあげ、だいず、ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、しいたけ、だいこん、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、さつまいも	584 24.1 19.0 2.4	779 30.5 22.9 3.3	白石校
9 金	むぎごはん ハヤシライス にんじんシリシリサラダ かきたまスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、たまご、ベーコン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、だいずもやし、ほうれんそう	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも、でんぶ	587 23.7 18.7 2.4	756 30.0 22.1 3.1	
13 火	ごはん ぶたにくのしょうがやき ちくぜんに はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、とうふ、あぶらあげ、みそ	たけのこ、にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、はくさい、えのきたけ	ごはん、さとう、あぶら	555 27.8 20.3 2.1	718 34.2 23.8 2.9	白石校
14 水	しょうゆラーメン とり、にら、からあげ かみかみサラダ いちごクレープ	わかめ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、とり、にら、さきいか	メンマ、にんじん、もやし、とうもろこし、ねぎ、だいこん、きゅうり	ラーメン、あぶら、でんぶ、ごま、ごまあぶら、さとう	611 30.3 23.4 3.7	765 38.3 27.0 4.9	
15 木	ごはん さばのしおやき きざみこんぶのもの だいこんのみそしる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、さば、こんぶ、ぶたにく、さつまあげ、とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、しいたけ、だいずもやし、だいこん、えのきたけ、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう	525 28.7 15.3 2.4	690 37.4 18.3 3.1	白石校
16 金	キムタクごはん ギョーザ(2こ・3こ) ビーフンソー コーンいりたまごスープ	ベーコン、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、たまご	だいこん、はくさい、キャベツ、だいずもやし、ピーマン、あかピーマン、とうもろこし、ほうれんそう、たまねぎ	ごはん、ごまあぶら、ビーフン、あぶら、でんぶ	534 21.5 16.9 2.6	717 27.6 20.4 3.4	
10月19日(月) 振替休業日							
20 火	ごはん ぶたにくのみそやき きんぴらごぼう せんべいじる ぶどう(2つ、ぶ)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、さつまあげ、とり	ごぼう、にんじん、はくさい、しいたけ、ねぎ、ぶどう	ごはん、さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら、せんべい	581 24.9 18.0 2.0	748 30.7 20.8 2.8	
21 水	きのこベーコンのスパゲティ まめまめサラダ やさしいスープ バナナ	ベーコン、ぎゅうにゅう、だいず、ひよこめ、チーズ、とり	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ぶなしめじ、エリンギ、パジル、ほうれんそう、えだまめ、とうもろこし、はくさい、セロリー、バナナ	スパゲティ、あぶら、マヨネーズ	589 25.4 22.7 2.4	737 32.2 27.7 3.1	
22 木	ごはん ジャージャンとうふ パンパンジーサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、みそ、とり、ベーコン	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ	ごはん、さとう、でんぶ、ごまあぶら、ごま、はるさめ	586 26.7 22.5 2.5	760 33.4 27.2 3.0	
23 金	さつまいもごはん ごましお あかうおのたつたあげ きりぼしだいこんのいりに とんじる	ぎゅうにゅう、あかうお、あぶらあげ、ぶたにく、とうふ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ、だいこん、はくさい、ごぼう、ねぎ	ごはん、もちごめ、さつまいも、ごま、でんぶ、あぶら、さとう、さといも	573 25.6 19.8 2.3	760 31.6 23.4 3.1	
26 月	ごはん とり、にら、からあげ ジャーマンポテト みそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう、とり、ベーコン、とうふ、みそ、ヨーグルト	たまねぎ、パセリ、だいこん、にんじん、ねぎ	ごはん、でんぶ、あぶら、じゃがいも、パンこ	621 26.5 20.3 2.0	785 31.8 23.5 2.4	
27 火	むぎごはん ガパオライスのぐ マカロニサラダ チンゲンサイスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、ハム、ベーコン、とうふ	ピーマン、きピーマン、あかピーマン、たまねぎ、パジル、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、でんぶ、マカロニ、マヨネーズ、ごまあぶら	581 23.3 23.0 2.1	759 28.8 27.8 2.6	中1
28 水	きなこあげパン ブロッコリーのツナあえ さつまいもシチュー	きなこ、ぎゅうにゅう、ツナ、とり	ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、パセリ	パン、あぶら、さとう、さつまいも	555 23.1 20.3 2.4	704 28.7 24.4 3.1	小1、2、3
29 木	ごはん カツオカツ ソース れんこんとごぼうのみそいため ひきなじる かき	ぎゅうにゅう、かつお、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、とうふ	にんじん、れんこん、ごぼう、だいこん、ねぎ、かき	ごはん、あぶら、さとう、ごま	564 22.7 18.0 2.0	737 28.6 21.3 2.5	
30 金	ごはん かぼちゃハンバーグ ソース ぶたキムチいため みそやさいスープ ハロウィンカラーゼリー	ぎゅうにゅう、とり、ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、はくさい、ねぎ	ごはん、さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら	532 21.8 16.0 2.0	701 27.8 19.8 2.5	

☆ぎゅうにゅうはまいしょくつきます。

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。

- 10月
の
予
定
- 10月9日(金):目の愛護デー給食
 - 10月14日(水):小6リクエスト給食・お誕生日給食
 - 10月15日(木):中2リクエスト給食
 - 10月26日(月):小1リクエスト給食
 - 10月30日(金):ハロウィン給食



クラス名の献立は、
リクエスト給食の日です!
おたのしみに♪

【給食目標】楽しく食べよう
【栄養目標】運動と栄養の関係について知ろう(黄の食品)