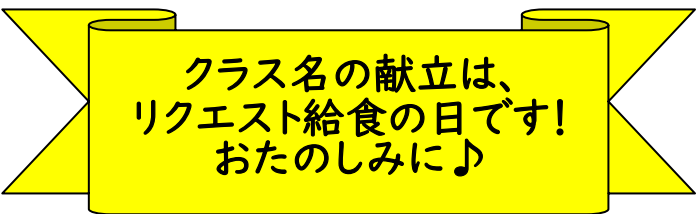




日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価		給食が 休み等 がある 学部・ 学年
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	小学部	中学部 高等部	
		ちにくほねは 血や肉、骨や歯になる	からだちようしととの 体の調子を整える	ねつちから 熱や力になる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
1 水	カレーうどん やきぐりコロッケ かいそうサラダ バナナ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、かいそう、わかめ、ツナ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、こまつな、キャベツ、バナナ	うどん、あぶら、でんぷん、ごま、さとう、さつまいも、くり、じゃがいも	599 24.5 21.3 2.9	759 30.4 26.0 3.9	
秋休							
6 月	きのこおこわ うさぎがたハンバーグ ソース れんこんのみそいため いものこじる ぶどうゼリー	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、みそ	ぶなしめじ、しいたけ、まいたけ、にんじん、ごぼう、れんこん、だいこん、ねぎ	ごはん、もちごめ、さとう、あぶら、ごま、さといも	568 25.0 16.8 2.0	738 32.0 20.5 2.7	
7 火	ごはん はるまき だいこんとぶたにくのもの キムチスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん、しいたけ、はくさい、たまねぎ、にら、もやし、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら、はるさめ	560 21.9 17.7 2.0	700 25.9 19.3 2.5	
8 水	しょくパン いちごジャム オムレツ ミートソースかけ しろいしーめんサラダ たまごとコーンのスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、ツナ、ベーコン	たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、ほうれんそう、キウイフルーツ	パン、あぶら、うーめん、さとう、ごまあぶら、でんぷん	650 28.3 24.7 3.2	810 34.7 30.1 3.8	
9 木	ごはん カツオカツ ソース ひじきのいりに はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう、かつお、ひじき、さつまあげ、だいず、とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、しいたけ、はくさい、えのきたけ	ごはん、あぶら、さとう	536 22.4 17.5 2.5	706 28.2 20.5 3.2	
10 金	むぎごはん ガパオライスのぐ にんじんシリシリサラダ わかめスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ツナ、ベーコン、わかめ、とうふ	ピーマン、きピーマン、あかピーマン、たまねぎ、バジル、にんじん、だいずもやし、ねぎ、しいたけ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん	547 24.0 18.5 2.2	705 29.7 22.0 3.1	白石校
14 火	ごはん さんまのかばやき きんぴらごぼう なめこじる	ぎゅうにゅう、さんま、さつまあげ、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、なめこ、だいこん、はくさい、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、でんぷん	597 23.4 25.2 2.4	742 26.9 27.5 3.1	
15 水	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ ポトフ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ウインナー	にんじん、たまねぎ、セロリー、ピーマン、しいたけ、パセリ、トマト、ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、キャベツ、かぶ	スパゲティ、あぶら、じゃがいも	542 24.7 23.1 2.1	701 31.1 28.6 2.7	
16 木	むぎごはん ぶたにくのみそいため さつまいもサラダ ひきなじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、とうふ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、きゅうり、りんご、だいこん、ねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、さつまいも、マヨネーズ	577 24.7 19.9 1.9	750 30.6 23.7 2.4	白石校
17 金	ごはん とりにくのからあげ にくじゃが キャベツのみそしる プリン	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、なまクリーム	にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース、キャベツ、えのきたけ	ごはん、でんぷん、あぶら、じゃがいも、さとう	643 30.4 22.0 2.0	838 37.7 26.4 2.6	
10月20日（月）振替休業日							
21 火	むぎごはん かみかみぶたどんのぐ ほうれんそうのごまあえ わかめととうふのみそしる りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、わかめ、とうふ	ごぼう、れんこん、にんじん、メンマ、ほうれんそう、もやし、だいこん、りんご	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、でんぷん、ごま	545 24.6 15.8 2.6	700 30.7 18.3 3.4	
22 水	あんかけやきそば もやしじる フルーツあんにん	ぶたにく、えび、いか、ぎゅうにゅう、みそ	たまねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ、しいたけ、もやし、みかん、もも、パインアップル	やきそばめん、ごまあぶら、あぶら、でんぷん、じゃがいも、ごま、あんにんどうふ	551 24.6 18.1 2.5	722 30.8 21.7 3.4	小2、3 高1
23 木	ごはん アジフライ ソース ぶたキムチいため チンゲンサイスープ かき	ぎゅうにゅう、アジ、ぶたにく、みそ、とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、はくさい、チンゲンサイ、かき	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら	572 25.9 17.1 1.9	735 31.6 20.3 2.3	小1
24 金	むぎごはん ポークカレー ひじきサラダ かぶのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、ツナ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、えだまめ、ごぼう、きゅうり、かぶ、セロリー	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう	540 22.6 17.0 2.4	706 28.2 20.0 3.0	
27 月	キムタクごはん とりにくのレモンソースかけ じゃがいものそばろにとんじる みかんゼリー	ベーコン、ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、はくさい、レモン、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えだまめ、はくさい、ごぼう、ねぎ	ごはん、あぶら、ごまあぶら、でんぷん、さとう、じゃがいも、さといも	653 31.4 22.3 3.3	844 39.0 26.9 4.3	
28 火	むぎごはん ジャージャンどうふ バンバンジーサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、みそ、とりにく	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、はくさい、たまねぎ	ごはん、むぎ、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ごま、はるさめ	553 28.5 18.4 2.3	719 35.7 21.7 2.8	小2、3
29 水	きなこあげパン ほうれんそうサラダ さつまいもシチュー	きなこ、ぎゅうにゅう、ツナ、とりにく	ほうれんそう、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	577 23.4 20.7 2.7	732 28.9 25.1 3.3	小1
30 木	ごはん さばのしょうゆに きざみこんぶのもの だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう、さば、こんぶ、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、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	553 24.6 21.8 2.1	717 30.0 25.8 2.7	
31 金	ごはん かぼちゃハンバーグ ソース はるさめとやさいのいためもの みそやさいスープ パンプキンプリン	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ベーコン、みそ、なまクリーム	チンゲンサイ、だいずもやし、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ、かぼちゃ	ごはん、さとう、はるさめ、あぶら、ごまあぶら、ごま	608 20.8 22.1 2.0	809 26.4 27.5 2.6	

10月の予定

- ☆ぎゅうにゅうはまいしよくつきます。
- 10月6日(月):十五夜給食
- 10月8日(水):小2リクエスト給食
- 10月10日(金):目の愛護デー給食
- 10月17日(金):小6リクエスト給食・お誕生日給食
- 10月27日(月):中3-1リクエスト給食
- 10月31日(金):ハロウィン給食



- ※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。
- 【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)