



# 10月 こんだてひょう



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1火	チキンライス	○	ポテトカルボナーラ ジュリエンヌスープ	ぎゅうにゅう,とりく ベーコン,クリーム,牛乳 粉チーズ,ぶたにく	こめ,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム グリーンピース,にんにく,キャベツ セロリー,パセリ	554 kcal 20.6 g 18.5 g 2.2 g	
2水	麦ご飯	○	はっぼう豆腐 ハンサンスー りんご(秋映)	ぎゅうにゅう ぶたにく,いか,とうふ	こめ,おおむぎ(米粒麦) あぶら,三温糖,かたくりこ,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,だけのこ,しいたけ ねぎ,チンゲンサイ,きゅうり もやし,りんご	541 kcal 21.4 g 15.8 g 1.9 g	
3木	豚肉の生姜焼き丼	○	わさびの和風サラダ なすの呉汁	ぎゅうにゅう,ぶたにく だいす,とうふ,赤みそ,白みそ	こめ,あぶら,三温糖 かたくりこ,さつまいも	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,さやいんげん,キャベツ きゅうり,だいこん,なす,ねぎ	577 kcal 25.6 g 16.3 g 2.6 g	
4金	ちゃんぽんめん	○	ツナサラダ カステラ	ぎゅうにゅう,ぶたにく さつま揚げ,調製豆乳 ツナ,たまご	あぶら,ごま油,かたくりこ ちゅうかめん,三温糖,上白糖 はちみつ,バター	しょうが,にんにく,にんじん キャベツ,もやし,きくらげ,にら ねぎ,きゅうり,コーン,たまねぎ	543 kcal 22.1 g 22.9 g 3.0 g	
7月	わかめご飯	○	千草焼き まちベジたくあん,白菜づけ 吉野汁	ぎゅうにゅう,炊き込みわかめ ぶたにく,たまご,とりく 焼きちくわ,油あげ	こめ,あぶら,上白糖 そうめん,かたくりこ	しいたけ,たまねぎ,にんじん こまつな,たくあん はくさい,だいこん,ねぎ	549 kcal 23.5 g 18.1 g 2.9 g	
8火	じゃこチーストースト	○	ポークビーンズ バジルドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ チーズ,ぶたにく,だいす	食パン,マヨネーズ(卵不使用) あぶら,豆乳,バター,米粉 じゃがいも,三温糖,上白糖	たまねぎ,にんじん,パセリ キャベツ,だいこん,きゅうり	632 kcal 25.8 g 32.3 g 2.7 g	
9水	キムチクッパ	○	イカのさらさ揚げ ナムル	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ ぶたにく,たまご,いか,わかめ	こめ,あぶら,ごま油 三温糖,かたくりこ	にんじん,だいこん,しいたけ はくさい,キムチ,しょうが,こねぎ こまつな,きゅうり,もやし	569 kcal 25.5 g 19.7 g 2.8 g	
10木	キャロットライス 目の愛護デー	○	たらものガーリックソース なすのトマトスープ ぶどう	ぎゅうにゅう,たら ベーコン,だいす	こめ,オリーブ油,豆乳,バター かたくりこ,こむぎこ あぶら,はちみつ	にんじん,にんにく,たまねぎ りんご,赤パプリカ,黄パプリカ しょうが,セロリー,なす キャベツ,ぶどう	557 kcal 23.3 g 17.5 g 1.9 g	
11金	さつまいもご飯	○	ほっけの塩焼き 小松菜のおかか和え わかめのみそ汁 菊花みかん	ぎゅうにゅう,ほっけ かつおぶし,わかめ,油揚げ 白みそ,赤みそ	こめ,さつまいも 黒ごま,三温糖	こまつな,もやし,キャベツ にんじん,だいこん,はくさい ねぎ,みかん	537 kcal 25.2 g 14.5 g 3.0 g	
14月	スポーツのひ							
15火	ごはん のりの佃煮	○	肉じゃが はくさいとえのきのおひたし みかん	ぎゅうにゅう,のり ぶたにく,かつおぶし	こめ,三温糖,あぶら つきこんにやく,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,グリーンピース みすかけな,はくさい えのきだけ,みかん	571 kcal 20.0 g 12.3 g 1.8 g	
16水	プリプリえびピラフ 世界食糧デー	○	とりく,ミラノ風カツレツ 白菜スープ	ぎゅうにゅう,えび とりく,ベーコン	こめ,あぶら,豆乳,バター 小麦粉,パン粉,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム グリーンピース,コーン,にんにく トマト缶,もやし,はくさい,パセリ	567 kcal 24.6 g 22.0 g 2.8 g	
17木	やきうどん	○	大根ときのこのスープ フライドポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく,油揚げ	あぶら,三温糖,うどん ごま油,じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ もやし,キャベツ,ねぎ,にら,だいこん えのきだけ,ぶなしめじ,こまつな	543 kcal 21.7 g 26.9 g 2.8 g	
18金	ごはん	○	スタミナ納豆 豚汁 かき	ぎゅうにゅう,とりく ひきわり納豆,赤みそ,ぶたにく 油あげ,とうふ,白みそ,赤みそ	こめ,ごま油,三温糖,あぶら	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ にら,ごぼう,だいこん にんじん,かき	540 kcal 23.4 g 16.2 g 2.1 g	
21月	ごはん	○	鮭の夕焼け焼き はすのきんぴら あおさのみそ汁	ぎゅうにゅう,さけ さつまあげ,とうふ,あおさ 赤みそ,白みそ	こめ,米粉,マヨネーズ(卵不使用) あぶら,三温糖	にんじん,れんこん,さやいんげん たまねぎ,だいこん,こねぎ	546 kcal 25.9 g 18.2 g 2.3 g	
22火	キムチチャーハン	○	豆かりんとう 青梗菜とコーンのスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく だいす,ベーコン,とうふ	こめ,あぶら,三温糖,ごま油 さつまいも,かたくりこ,黒ごま	しょうが,にんじん,たまねぎ にら,はくさい,キムチ コーン,チンゲンサイ,ねぎ	615 kcal 21.1 g 22.0 g 2.2 g	
23水	ココアクリームサンド	○	洋風サラダ 秋野菜のポトフ	ぎゅうにゅう ツナ,ぶたにく	コッペパン,上白糖 コーンスターチ,バター あぶら,さつまいも,じゃがいも	にんじん,きゅうり,キャベツ たまねぎ,しょうが,セロリー,かぶ	548 kcal 21.0 g 20.7 g 2.3 g	
24木	こぎつねごはん	○	こまいのいそべ揚げ 小山田みつばのすまし汁 みかん	ぎゅうにゅう,とりく,油あげ こまい,あおのり,とうふ かまぼこ	こめ,あぶら,三温糖 米粉,かたくりこ	しいたけ,えだまめ,だいこん にんじん,えのきだけ 小山田みつば,みかん	575 kcal 27.0 g 20.2 g 1.9 g	
25金	ガンバルソーカレーライス うどんかいおうえん こんだて	ジョア	キャベツ入り福神漬け キラキラフルーツポンチ	ジョア(プレーン) とりく,ひよこめ,寒天	こめ,おおむぎ,あぶら じゃがいも,米粉,豆乳,バター,上白糖	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ にんじん,エリンギ,なす,キャベツ みかんジュース,アセロラジュース みかん缶,パイナップル,レモン	556 kcal 16.4 g 7.2 g 2.0 g	
28月	ふりかえきゅうぎょうび							
29火	ごはん	○	さほの名古屋風みそたれ シャキシャキうめサラダ やさいとあぶのとうにゅうじ る	ぎゅうにゅう,さば 八丁みそ,刻みのり,ぶたにく 白みそ,調製豆乳	こめ,黒砂糖,上白糖,ごま油 あぶら,ふ	しょうが,切干しいたけ,にんじん もやし,きゅうり,ねり梅,たまねぎ ぶなしめじ,はくさい,こまつな	605 kcal 28.3 g 20.3 g 2.5 g	
30水	ごはん	○	マーボーなす かぶうあえ くだもの	ぎゅうにゅう,ぶたにく 赤みそ,とうふ	こめ,あぶら,三温糖 かたくりこ,ごま油	しょうが,にんにく,たけのこ しいたけ,にんじん,なす,にら ねぎ,キャベツ,きゅうり,くだもの	579 kcal 23.0 g 21.8 g 2.3 g	
31木	スパゲティベスコートレ ハロウィン	○	かぼちゃケーキ キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン,いか えび,あさり,たまご とうにゅう,糸削り	オリーブ油,スパゲッティ こむぎこ,上白糖,豆乳,バター	にんにく,たまねぎ,トマト缶 パセリ,かぼちゃ,にんじん キャベツ,こまつな,きゅうり,レモン	576 kcal 26.8 g 16.0 g 2.3 g	

※学校行事や食材の都合により、献立の内容を変更することがあります。

※給食で初めて食べる食材がないようにご家庭で食べてみるよう、ご協力をお願いいたします。アレルギーや献立の詳細については栄養士までご相談ください。

## 10月分の給食費引き落とし 10月31日(木)

前日まで口座のご確認をお願いいたします。  
一食単価×給食回数によって給食費が算出  
できます。

一食単価(2024保護者負担額)	
低学年(1, 2年生)	230円
中学年(3, 4年生)	245円
高学年(5, 6年生)	265円

## 運動会にそなえて3つのやくそく

- 1、前日の夜は、はやく寝て、しっかり睡眠!
- 2、当日の朝は早く起きよう!
- 3、朝ごはんをしっかり食べてよう!

赤、黄、緑の食べ物全部そろった朝  
ごはんは栄養満点! 練習してきたこと  
を精一杯出し切るためにも、朝ごはん  
をしっかり食べて登校しましょう!

