



日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質(%)
	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血・肉・骨になる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄色の食品 熱・力・体温になる	
1(木)	はくはん 		あきなすのマーボー豆腐 くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くきわかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな えのきたけ もやし ねぎ なす	こめ じゃがいも あぶら でんぶん ごま さとう	606 28
2(金)	ひみつのカレーライス 		6年生給食なし こんにゃくサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく きんとときまめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが アップルソース だいこん きゅうり コーン なし	こめ じゃがいも あぶら ソイレブル こめこ サラダこんにゃく ごま	620 19
5(月)	こまつなじゃこごはん 		6年生給食なし いかのこくとうかりんあげ キャベツとはくさいのおひたし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ いかに	にんじん だいこん しょうが こまつな キャベツ はくさい	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも こめこ	594 21
6(火)	さとやまうどん (じこなうどん) 		いもとだいずのカレー-ふうみ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう なると ぶたにく あぶらあげ だいず わかめ	しめじ にんじん にんにく だいこん ねぎ しょうが コーン こまつな きゅうり	うどん さといも こめこ じゃがいも あぶら さとう	589 27
10月7日(水) 就学時健診のため、給食なし							
8(木)	きのこピラフ 		4年生給食なし ししゃもフライ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ししゃもフライ かいそうミックス	コーン こまつな しめじ マッシュルーム エリンギ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	こめ あぶら さとう ごま	597 20
9(金)	ツイストパン 		バターナッツかぼちゃのチリコンカン コールスロー-サラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	バターナッツかぼちゃ たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ あかピーマン きゅうり コーン	ツイストパン じゃがいも さとう あぶら ゼリー	591 22
13(火)	ごはん 		ヤンニョムチキン キムトックスープ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ たまねぎ ねぎ	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう ごま	645 26
14(水)	えだまめわかめごはん 		いわしのしょうがに さつまじる	ぎゅうにゅう いわし とり とうふ	えだまめ だいこん ごぼう にんじん ねぎ こまつな	こめ あぶら ごま さつまじり こんにゃく	614 23
15(木)	やきにくチャーハン 		はるまき フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき ヨーグルト	にんじん しょうが しょうが ザーサイ パイン	こめ さとう あぶら	603 22
16(金)	いわつきとうふラーメン (ホットちゅうかめん) 		きびなごこまつフライ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ きびなごこまつフライ	しょうが にんじん ねぎ だいこん きゅうり こまつな	ホットちゅうかめん あぶら でんぶん はるさめ さとう ごま	605 30
20(火)	だいずいりひじきごはん 		さわらのからみづけ せっかじる	ぎゅうにゅう ひじき とり ぶたにく だいず さわら あさり とうにゅう	にんじん ほうししいたけ きりぼしだいこん ごぼう しょうが	こめ こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	609 31
21(水)	きのこのわふうスパゲティ 		ブロッコリーのサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン のり さわら	にんにく たまねぎ にんじん ほうししいたけ しめじ まいたけ ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン	スパゲティ さつまじり さとう	548 23
22(木)	はくはん 		5年生給食なし タットリタン かんこくふうサラダ	ぎゅうにゅう とり わかめ のり	たまねぎ にんじん さやいんげん ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり こまつな あかピーマン	こめ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	560 19
23(金)	パプリカライス 		5年生給食なし とうにゅうクリームソース つぶマスタードあえ	ぎゅうにゅう とり いか とうにゅう しらなまめペースト ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ	こめ あぶら こめこ ソイレブル	585 25
26(月)	はくはん 		5年生給食なし なまあげとさといものそばろに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう なまあげ とり	にんじん ほうししいたけ キャベツ だいこん きゅうり	こめ さとう あぶら じゃがいも さといも でんぶん こんにゃく	576 23
27(火)	ハニートースト 		1年生給食なし じゃがいものスープに コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	こまつな たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	しょうパン ソイレブル さとう はちみつ じゃがいも あぶら	549 18
28(水)	さつまじりごはん 		ホキのわなしソース こまつなのりあえ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ のり	なし たまねぎ こまつな もやし	こめ さつまじり あぶら	567 22
29(木)	ソイどん 		えだまめサラダ こんにゃく	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン とり	たまねぎ ピーマン えだまめ きゅうり キャベツ コーン ねぎ ごぼう にんじん こまつな	こめ さとう さといも あぶら	617 27
30(金)	こどもパン 		バターナッツかぼちゃのとうにゅうシチュー わかめサラダ	ぎゅうにゅう とり ベーコン とうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん バターナッツかぼちゃ きゅうり もやし キャベツ	こどもパン あぶら こめこ ソイレブル さとう ごま	610 24

※献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

☆毎月19日は食育の日☆

10月は図書月間です。読書への親しみと、学校給食への興味関心を深められるように学校司書の先生と一緒に考えたこんだてを提供します。

2日(金) 図書給食①「ひみつのカレーライス」より、カレーライスを提供します。また、1年生保護者対象に給食試食会を実施します。

15日(木) 図書給食②「サンジの満腹ごはん」より焼肉チャーハン

30日(金) 図書給食③「かぼちゃスープ」よりかぼちゃのシチューを提供します。ヨーロッパ野菜の「バターナッツかぼちゃ」を使います。

10月のこんだてより

9日(金) 10月10日 目の愛護デーにちなみ、フルーベリーゼリーを提供します。

20日(火) 四国地方のこんだて 「石花汁」は愛媛県の郷土料理です。

29日(木) つばみの日小中合同こんだて 小学校から中学校へのつながりを大切に、同じ地域で同じ給食を味わう機会として、三室中・芝原小・三室小の3校で同じ給食を提供します。

