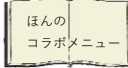
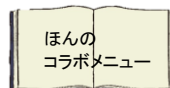
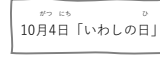
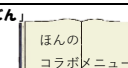
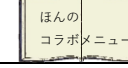
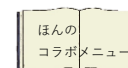
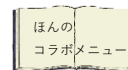
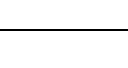
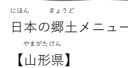
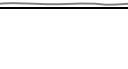
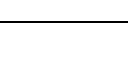
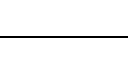
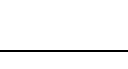
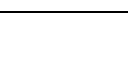
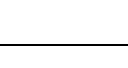


日	曜	牛乳	こんだてめい	ちくちく 血や肉になる	えいようのはたらき あつあつ 熱や力の元になる	からだを 体の調子を整える	たんぱく質 (たんぱく質)	ひとこと メモ	
1	木	○	しょうゆラーメン 「いかりのギョーザ」 じゃがいものきんぴら 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、ベーコン	あぶら、ちゅうかめん、 ぎょうざのかわ、でんぶ ん、こむぎこ、じゃがいも、 さとう	たまねぎ、にんにく、しよ うが、にんじん、もやし、は くさい、にら、 ねぎ 、キャベ ツ、 はねぎ 、ピーマン	599 23.6	 9月29日～10月13日の「読書週間」に合 わせて「給食コラボメニュー」を実施 します。 詳しくは、給食だよりをご覧ください。	
2	金	○	ごはん さばのみそだれかけ ごまあえ やきどうふとやさいのごもくに 	ぎゅうにゅう、さば、ぶた にく、やきどうふ	こめ、むぎ、あぶら、さと う、でんぶん、しろごま、し らたき	にんにく、にんじん、キャ ベツ、こまつな、しょうが、 たまねぎ、たけのこ、 はね ぎ	625 32.1		
5	月	○	むぎごはん いわしのかばやき キャベツのおかしょうゆ こんさいのみそしる 	ぎゅうにゅう、いわし、こ なかつお、とりにく、わか め	こめ、むぎ、でんぶん、こむ ぎこ、あぶら、さとう、こま あぶら、じゃがいも	もやし、キャベツ、ごぼう、 にんじん、たまねぎ、だい こん、こまつな、 はねぎ	590 23.4		
6	火	○	あきのおかりごはん いかのいちみあげ きりぼしだいこんのいために とうがんにりとんじる 	ぎゅうにゅう、とりにく、 いか、あぶらあげ、ぶたに く、もめんどうふ	あぶら、さとう、こめ、む ぎ、 さつまいも 、でんぶん、 こむぎこ、くろこんにやく	にんじん、しめじ、さやい んげん、しょうが、きりぼ しだいこん、ごぼう、 とう がん 、 ねぎ 、 はねぎ	595 27		
7	水	○	そのときがくるかな「マーボーなすどん」 うずらたまごのスー くだもの 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいたす、もめんどうふ、と りにく、うずらたまご	しちぶつきまい、むぎ、あ ぶら、さとう、でんぶん、こ まあぶら、はるさめ	にんにく、しょうが、たま ねぎ、にんじん、ほししい たけ、 なす 、 ねぎ 、にら、はく さい、 はねぎ 、なし	591 24.2		
8	木	○	ツナライス アイリッシュチ 「いっちゃんのげんきサ くだもの 	ぎゅうにゅう、ツナ、ぶた にく、こなかつお、ちりめ んじやこ、こんが、とりに く	しちぶつきまい、むぎ、あ ぶら、さとう、でんぶん、こ まあぶら、はるさめ	たまねぎ、にんじん、ホー ルコーン、パセリ、にんに く、セロリー、エリンギ、 キャベツ、きゅうり、りん ご	590 24		
9	金	○	はいがパン ブルーベリージャ さかなのハーブパンこや かぼちゃサ 「みんなでつくろいしころのスー」 	ぎゅうにゅう、ミナミカ カマス、なまクリーム、と りにく	はいがパン、オリブオイ ル、パンこ、さとう、あぶ ら、じゃがいも	ブルーベリージャム、にん にく、かぼちゃ、ホー ルコーン、たまねぎ、レモン、 セロリー、にんじん、キャ ベツ、 ねぎ	597 28.5		
12	月		スポーツのひ						
13	火	○	ごはん のりのつくだに にぎすのからあげ にびたし しおにくじゃが 	ぎゅうにゅう、きざみの り、にぎす、あぶらあげ、ぶ たにく、なまあげ	こめ、むぎ、さとう、でんぶ ん、こむぎこ、あぶら、しお こうじ、しらたき、じゃが いも	にんじん、えのきたけ、 キャベツ、こまつな、たま ねぎ、 はねぎ	588 26.7	10月5日「いわしの日」メニュー 10月4日は語呂合わせで「いわしの日」と 呼ばれています。 だしに使用される「煮干し」は カタクチイワシなどを原料に作られていま す。 だしになるくらい旨みが詰まった魚です。	
14	水	○	ざっくごはん とりにくのしおこうじや やさいのため とうがんにのみそしる 	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、いとこまほこ、 なまあげ	こめ、むぎ、あわ、きび、く ろまい、しおこうじ、あぶ ら、くろこんにやく	にんじん、キャベツ、にら、 ごぼう、 とうがん 、 なす 、 ね ぎ 、 はねぎ	590 26.7		
15	木	○	ココアあげパン さけのチャウダー コーンサ チキンドレッシング くだもの 	ぎゅうにゅう、とりにく、 ダイスチーズ、さけ、とりに く	はいがパン、あぶら、ふん どう、さとう、じゃがいも、 こむぎこ、バター、こまあ ぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、セロ リー、もやし、コーン、キャ ベツ、 きゅうり 、にんにく、 きよほう	646 29.4		
16	金	○	ガーリックライ ミートなすオムレツ やさいスー 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 たまご、とりにく、ウィン ナー	しちぶつきまい、むぎ、あ ぶら、バター、じゃがいも	にんにく、にんじん、パセ リ、たまねぎ、エリンギ、 な す 、ピーマン、セロリー、 キャベツ	592 25.7		
19	月	○	ごはん（やまがたけん ひとめぼれ） さかなのてりや そくせきづけ いもに くだもの 	ぎゅうにゅう、ぶら、ぶた にく、もめんどうふ	こめ、あぶら、さとう、でん ぶん、 さといも 、くろこん にやく	しょうが、 キャベツ 、 きゅう り 、にんじん、 だいこん 、し めじ、えのきたけ、 ねぎ 、か き	606 27.7		
20	火	○	ミートスパゲティ やさいサ ツナドレッシング きなこむしパン 	ぎゅうにゅう、とりにく、 だいたす、だいたすミートミン ツナ、きなこ、とうにゅ う	あぶら、さとう、スパゲッ ティ、こまあぶら、こむぎ こ、 ちゅうりび 、 さつまい も	にんにく、しょうが、にんじん、た まねぎ、 なす 、エリンギ、セロ リー、ピーマン、コーン、キャ ベツ、 きゅうり 、あかピーマン	620 27		
21	水	○	きびいりなめし ししゃものいそべあげ キャベツのおかしょうゆ みだくさんののみそしる 	ぎゅうにゅう、ししゃも、 あおのり、こなかつお、も めんどうふ	しちぶつきまい、きび、こ むぎこ、あぶら、こまあぶ ら、くろこんにやく、じゃ がいも	だいこん、もやし、 キャ ベツ 、コーン、にんじん、ご ぼう、たまねぎ、えのきた け、 だいこん 、 ねぎ 、 はね ぎ	593 24.5		
22	木	○	だいたすとわかめのごはん あつやきたまご きゅうりのわふうづけ こんさいのそぼろに 	ぎゅうにゅう、わかめ、ごは んのもも、だいたす、とりに く、たまご、こなかつお、ぶ たにく、なまあげ	こめ、むぎ、あぶら、さと う、じゃがいも、でんぶ ん	にんじん、 きゅうり 、しよ うが、ほししいたけ、 だい こん 、かぶ、かぶは、 はね ぎ	614 27.7		
23	金	○	ホイコーロどん はくさいスー りんごゼリーポンチ 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、かんてんシロッ プづけ	しちぶつきまい、むぎ、あ ぶら、こまあぶら、さとう、 でんぶん	にんじん、 ねぎ 、 キャベツ 、ピー マン、にんにく、たまねぎ、ほししい たけ、はくさい、 とうがん 、 はね ぎ 、はくとうかん、おうとうかん	586 21.3		
26	月	○	たかなチャーハン とうふのちゅうかいだめ はるさめサ ちゅうかドレッシング 	ぎゅうにゅう、とりにく、 ちりめんじゃこ、ぶたに く、もめんどうふ	しちぶつきまい、むぎ、あ ぶら、さとう、でんぶん、こ まあぶら、りよくとうはる さめ	しょうが、にんにく、にん じん、 ねぎ 、たかなづけ、エ リンギ、 キャベツ 、 はね ぎ 、もやし、 きゅうり	591 25.7		 29日、30日 スポーツフィスティバル応援メニュー スポーツフィスティバルに向けて、自分の 目標に向かって力いっぱい取り組めるよ うに、子どもたちに人気のメニューを実施 します。
27	火	○	もちげんまいごはん さかなとさつまいものあまからあげ キャベツのレモンあえ こんさいのすましじる くだもの 	ぎゅうにゅう、かつお、だ いたす、ぶたにく、なまあげ	こめ、げんまい、でんぶん、 こむぎこ、あぶら、 さつ まいも 、さとう	しょうが、 キャベツ 、にん じん、レモン、ごぼう、たけ のこ、 だいこん 、 とうがん 、 ねぎ 、 はねぎ 、なし	669 26.6		
28	水	○	むぎごはん さかなのパーベキューソースかけ こまつなのにびたし あつあげのごもくに くだもの 	ぎゅうにゅう、ミナミカ カマス、あぶらあげ、ぶた にく、なまあげ	しちぶつきまい、むぎ、で んぶん、こむぎこ、あぶら、 さとう	しょうが、たまねぎ、 ねぎ 、 にんにく、にんじん、もやし、 キャベツ 、こまつな、たけの こ、ほししいたけ、 だいこん 、 きよほう	645 29.6		
29	木	○	やさいたつぱりカレーうどん ひじきのサ あずきパイ 	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、ひじき、つが あん、しろいんげんまめ	あぶら、うどん、でんぶ ん、さとう、こまあぶら、 さつ まいも 、ぎょうざのかわ、 こむぎこ	ごぼう、にんじん、たま ねぎ、はくさい、 だいこん 、 ねぎ 、 はねぎ 、こまつな、もや し、ホールコーン、 きゅう り	638 21		
30	金	○	ハニーバターパンブキンパン ボークシチ まめサ たまねぎドレッシング 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 しろいんげんまめ、チー ズ、なまクリーム、だいたす	パンブキンパン、バター、 はちみつ 、あぶら、じゃが いも、こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん、セロ リー、トマト、パセリ、 き ゅうり 、コーン	603 23		
31	土		スポーツフィスティバル						