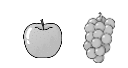


		主眼(しゅけん) 主眼(しゅけん) 主眼(しゅけん) 主眼(しゅけん)	牛乳 赤 体を作る	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 (中・高学年)	お知らせ
2	金	明日葉パン チーズ入りオムレツ ABCスープ 糸寒天とカリカリ油揚げのサラダ	牛乳 とり肉、たまご、 ダイスチーズウィンナー、 油揚げ、糸寒天	あしたばパン、油、 マカロニ、ごま油、砂糖	たまねぎ、にんにく、にんじん、 キャベツ、ごまつな	609 kcal 29.7 g	食欲の秋です！ 実りの秋、おいしい食べ物が多く出回ります。 運動会の練習も始まります。しっかり食べて、 運動にも学習にも、集中して取り組みましょう。 
5	月	ごはん キビナゴのねぎソース ピリ辛肉じゃが	牛乳 キビナゴ、豚肉、高野豆腐	米、 でん粉、油、砂糖、ごま油、 じゃが芋、砂糖	しょうが、ねぎ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、こんにゃく、にら	634 kcal 28.8 g	
6	火	ヨーグルトトースト チリビーンズシチュー わかめサラダ	牛乳 ヨーグルト、たまご、豚肉、 大豆、わかめ	無塩食パン、 バター、砂糖、油、じゃが芋、 小麦粉、ごま油	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、ホールトマト、キャベツ、 だいこん	591 kcal 25.7 g	
7	水	生揚げの四川煮丼 中華サラダ 梨	牛乳 豚肉、みそ、生揚げ	七分つき米、 油、砂糖、でん粉、春雨、 ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、キャベツ、 もやし、 ねぎきゅうり 、 にんじん、なし	672 kcal 28.4 g	6年生が提案！オリジナル献立 家庭料の学習「まかせてね 今日の食事」を生かし、6年生がオリジナル献立 を作りました。 栄養バランス・彩り・価格・食べてくれる人に喜んでもらえることなど、献立 を立てるための、さまざまなポイントを学び、一生懸命考えてくれました。 6年生オリジナル献立には、 スマイルマークがついています。 
8	木	照り焼きフィッシュバーガー さつま芋シチュー	牛乳 メカジキ、とり肉、 白いんげん豆、生クリーム	無塩食パン、 砂糖、でん粉、油、さつま芋、 バター、小麦粉	しょうが、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、パセリ	593 kcal 29.1 g	
9	金	たまごチャーハン 焼き鮭添え わかめときのこの中華スープ ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉、たまご、サケ、とり肉、 豆腐、わかめ、ちくわ	米、 油、ごま油、砂糖、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、こねぎ白果、 しめじ、もやし、ほうれんそう	564 kcal 31.3 g	
13	火	イカとトマトのスパゲッティ 野菜チップス フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン、イカ、 ちりめんじゃこ、 ヨーグルト	スパゲッティ、 油、砂糖、じゃが芋、 ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、ホールトマト、 マッシュルーム、パセリ、セロリ、 れんこん、みかん(缶)、黄桃(缶)、 パイナップル(缶)	570 kcal 23.2 g	6年生が提案！オリジナル献立 家庭料の学習「まかせてね 今日の食事」を生かし、6年生がオリジナル献立 を作りました。 栄養バランス・彩り・価格・食べてくれる人に喜んでもらえることなど、献立 を立てるための、さまざまなポイントを学び、一生懸命考えてくれました。 6年生オリジナル献立には、 スマイルマークがついています。 
14	水	さつま芋と菜のごはん サケのちゃんちゃん焼き すまし汁 きゅうりと竹輪の酢の物	牛乳 サケ、みそ、豆腐、かまぼこ、 わかめ、ちくわ	米、もち米、 さつま芋、むき栗、砂糖、 油、バター、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、えのきたけ、赤ピーマン、 ねぎきゅうり 、もやし	565 kcal 29.7 g	
15	木	きのこみそチーズトースト スコッチブロス さつま芋サラダ	牛乳 ベーコン、生クリーム、みそ、 ピザチーズウィンナー、 とり肉、ひよこまめ	無塩食パン、 油、小麦粉、おおむぎ、 さつま芋、砂糖	たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、 エリンギ、パセリ、にんにく、 にんじん、キャベツ、きゅうり	568 kcal 24.5 g	
16	金	ソース焼きそば レバーとポテトの甘辛和え りんご	牛乳 豚肉、イカ、青のり、 豚レバー、みそ	蒸し中華めん、 油、でん粉、じゃが芋、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、にら、しょうが、 ピーマン 、りんご	566 kcal 25.0 g	秋魚のおいしい季節です。 給食では、オープンでパリッと焼いた秋刀魚の塩焼き を味わいます。 骨付きの秋刀魚をおいしく上手に食べられるように になるには、経験を重ねることも大切です。ご家庭で 魚を食べる際、どうすれば魚を上手に食べられる ようになるか、ぜひ話してみてください。 
19	月	有機米のごはん 秋刀魚の塩焼き 大根おろし添え 豆腐とわかめのみそ汁 おひたし	牛乳 サケマ、豆腐、わかめ、みそ、 のり、かつおぶし	有機米、じゃが芋	だいこん、しめじ、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ、白菜、もやし、 にんじん、ごまつな	581 kcal 26.1 g	
20	火	食パン ドラウのごちそうチキン シータの肉団子シチュー キャベツコンソテー	牛乳 とり肉	食パン、 マーガリン、油、でん粉、 砂糖、じゃが芋、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリ、 たまねぎ、もやし、にんじん、 ホールトマト、キャベツ、エリンギ、 ホールコーン	584 kcal 27.4 g	
21	水	里芋ごはん サクサクつくね 月見すまし汁 りんご	牛乳 油揚げ、とり肉、豆腐、 ひじき、とり肉、かまぼこ	米、 里芋、でん粉、砂糖、白玉	にんじん、だけのこ、ごまつな、 しょうが、れんこん、えのきたけ、 ねぎ、りんご	590 kcal 26.1 g	22日(木) 開校記念日 29日(木) 開校記念日お祝献立 ・22日の開校記念日には、旬のおいしいぶどう2種類を、食べ比 べしてもらう予定です。 ・29日の開校記念集会に合わせ、給食ではお赤飯を炊いて開校 記念日をお祝いします。 23日(金) 運動会応援献立 24日の運動会に向け、給食では「金メダルポテ ト」を作ります。金メダルのような形のスイートポテ トを作ります。 
22	木	ポークカレーライス キャベツと海苔のサラダ ぶどう食べ比べ	牛乳 豚肉、大豆、のり	米、 油、じゃが芋、小麦粉、 ごま油、砂糖、はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ホールトマト、セロリ、 キャベツ、もやし、 ごまつな 、 ぶどう	641 kcal 21.2 g	
23	金	スタミナ丼 わかめスープ 金メダルポテト	牛乳 豚肉、豆腐、わかめ、豆腐、 たまご	七分つき米、 油、じゃが芋、でん粉、 ごま油、さつま芋、砂糖、 はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 だけのこ、にんじん、 ピーマン 、 ごまつな	627 kcal 23.4 g	
27	火	高野豆腐のそぼろ丼 五目汁 りんご	牛乳 豚肉、とり肉、高野豆腐、 みそ、豆腐	七分つき米、 油、砂糖、ごま油	にんじん、ねぎ、ごぼう、たまねぎ、 りんご	580 kcal 24.9 g	感染症が流行り始めます。 ランドセルにマスクの準備を 入れておきましょう！ 
28	水	ルーロー飯 フォー 杏仁豆腐	牛乳 豚肉、うすらのたまご、粉寒 天	米、 油、砂糖、でん粉、ごま油、 フォー	にんにく、しょうが、たまねぎ、 だけのこ、しいたけ(乾)、チンゲン菜、 にんじん、もやし、こねぎみかん(缶)、 パイナップル(缶)、黄桃(缶)	612 kcal 21.7 g	
29	木	赤飯 プリの甘辛揚げ けんちん汁 磯和え	牛乳 あずき、プリ、豆腐、なると、 かつおぶし	米、もち米、 ごま、でん粉、油、砂糖、 ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん、 だいこん、こんにゃく、ねぎ、 キャベツ、もやし、 ごまつな	617 kcal 27.9 g	
30	金	とりごぼうのスパゲッティ もやしのサラダ 米粉のかぼちゃケーキ	牛乳 ベーコン、とり肉、のり、豆腐	スパゲッティ、 油、でん粉、砂糖、ごま油、 ごま、米粉、はちみつ	にんにく、たまねぎ、ごぼう、しめじ、 にんじん、しょうが、もやし、 きゅうり、かぼちゃ	590 kcal 22.8 g	今月のくだもの 梨・りんご・ぶどう・くだもの缶 などを使用予定です。 

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.8倍、高学年1.2倍とみてください。

*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。