



| | | | |
|----------------|--------------------|-------------------|----------------|
| 学校給食の 栄養基準量 | E=エネルギー 640 kcl | P=タンパク質 24.0 g | F=脂質 19.6 g |
|----------------|--------------------|-------------------|----------------|



| 日 | 曜日 | こんだて | 主な材料と体内での働き | | | 調味料 | 栄養価 |
|---|----|---|--|---|---|-----|---------------------------|
| | | | (あか) おもに体をつくる もとなる食品 | (きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品 | (みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品 | | |
| 3 | 月 | むぎごはん マーボーなす シューマイ もやしのごまあえ かき | とうふ、ぶたにく、ぶたレバー、だいず みそ | こめ、麦 さとう、でん粉 小麦 水あめ、パン粉、でん粉、さとう、小麦粉 ごま、さとう | なす、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にら たけのこ、しいたけ、にんにく、しょうが たまねぎ、しょうが からしな、もやし かき | | E 663 P 27.7 F 19.5 |
| 4 | 火 | きびごはん アーサ汁 あつやき卵 タマナーチャンプルー お楽しみデザート(3-2のみ)【漆器使用】 | アーサ、かまぼこ たまご とうふ、ぶたにく | こめ、あわ でん粉、油、小麦 油 さとう、水あめ | しいたけ、しょうが キャベツ、にんじん、にら、たまねぎ シークワサー果汁 | | E 557 P 23.4 F 16.3 |
| 5 | 水 | あげパン はくさいのクリームに ミニウィンナー きゅうりとわかめのサラダ | スパム、きな粉 とりにく ウィンナー(ぶた肉、たまご) わかめ、こんぶ | さとう、ショートニング、油 アーモンド、小麦粉 油、ジャガイモ、小麦粉、マーガリン(乳)、生クリーム さとう | たまねぎ、にんじん、はくさい、にんにく きゅうり、だいこん、コーン | | E 650 P 23.5 F 28.4 |
| 6 | 木 | むぎごはん かきたま汁 さばの照り焼き おつかあえ オレンジ | たまご、わかめ さば いとけずり | こめ、麦 でん粉 さとう、でん粉 さとう | 長ねぎ、しめじ しょうが こまつな、はくさい オレンジ | | E 609 P 22.7 F 20.4 |
| 7 | 金 | くろまいごはん イナムドゥチ お楽しみデザート(2-2のみ)【漆器使用】 | ぶたにく、カステラかまぼこ(たまご) うすあげ、みそ きびなご こんぶ、ぶたにく、かまぼこ | こめ、くろまい でん粉、小麦粉、油 さとう、油 さとう、水あめ | しいたけ、こんにやく にんじん、こんにやく シークワサー果汁 | | E 600 P 27.3 F 16.7 |

秋やすみ

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|----------------|---------------------------|
| 17 | 月 | なかみそば ウサチ あんのみ羊クレープ | ぶたにく、なかみ わかめ たまご、乳 | めん(小麦)、さとう、油 さとう 小麦、さつまいも、油、さとう | しいたけ、しょうが、ねぎ きゅうり、もやし、にんじん | | E 627 P 28.0 F 23.8 |
| 18 | 火 | むぎごはん とん汁 ちくわのいそべあげ ひじき炒め | ぶたにく、あぶらあげ ちくわ、たまご、青のり ひじき、とりにく、大豆 | こめ、麦 里芋 小麦粉、油 さとう、油 | だいこん、にんじん、長ねぎ、こんにやく しいたけ にんじん、いんげん | | E 605 P 25.5 F 16.3 |
| 19 | 水 | むぎごはん ゆし豆腐 さわらのしょうが焼き チキナーイリチー お楽しみデザート(2-1のみ)【漆器使用】 | とうふ さわら ぶたにく | こめ、麦 さとう 油 さとう、水あめ | ねぎ しょうが からしな、にんじん、もやし シークワサー果汁 | | E 594 P 29.7 F 16.7 |
| 20 | 木 | ビーフカレー ツナわかめサラダ オレンジ | ぎゅうにく、チーズ、スキムミルク わかめ、ツナ | こめ、麦、ジャガイモ、小麦粉、マーガリン(乳) 油、生クリーム | にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン りんご キャベツ、きゅうり オレンジ | 小麦、ゆず果汁、レモン果汁 | E 698 P 21.7 F 23.7 |
| 21 | 金 | パーカーハウスパン やさいスープ 焼きハンバーグ ピクルスキャベツ | スキムミルク とりにく ぶたにく、とりにく、大豆 | こむぎこ、さとう、ショートニング じゃがいも パン粉、さとう、でん粉、小麦 マヨネーズ(たまご) | たまねぎ、にんじん、はくさい たまねぎ キャベツ、赤ピーマン、きゅうり | たまご、レモン果汁 | E 527 P 21.6 F 18.7 |
| 24 | 月 | むぎごはん デークニブシー かぼちゃひき肉フライ こまつなのあまずあえ | みそ、ぶたにく、こんぶ、あつあげ ぶたにく、大豆 チリメン | こめ、麦 さとう、油 ラード、パン粉、小麦粉、水あめ さとう、でん粉、油 さとう | だいこん、にんじん、いんげん かぼちゃ、たまねぎ こまつな、もやし | | E 686 P 27.5 F 21.4 |
| 25 | 火 | ピラフ ホキフライ だいこんサラダ | とりにく、ベーコン(乳) ホキ ハム(乳) | こめ、マーガリン(乳)、油 油、小麦粉、パン粉 さとう | マッシュルーム、にんにく、にんじん、コーン たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン だいこん | たまご、小麦 | E 667 P 24.5 F 25.6 |
| 26 | 水 | コッペパン チリピーズ ブロッコリーソテー みかん | スキムミルク ぶたにく、ぶたレバー、赤いんげんまめ ベーコン(乳) | さとう、ショートニング、小麦粉 じゃがいも、小麦粉、油 マーガリン(乳) | たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく ブロッコリー、キャベツ、コーン、にんじん みかん | | E 632 P 26.1 F 22.9 |
| 27 | 木 | むぎごはん はるさめと卵のスープ ショーロンポー チンジャオロースー | たまご ぶたにく ぎゅうにく | こめ、麦 はるさめ、でん粉 さとう、小麦粉、でん粉、はるさめ、油 ラード さとう、でん粉、油 | 長ねぎ、しいたけ たまねぎ、キャベツ、たけのこ、しいたけ しょうが しょうが、にんにく、ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、たけのこ | オイスターソース 小麦 | E 628 P 24.2 F 18.2 |
| 28 | 金 | むぎごはん まいたけのみそ汁 さんまのうめ煮 きんぴらごぼう | とうふ、わかめ、あぶらあげ さんま ぶたにく、ちきあぎ | こめ、麦 さとう、でん粉、小麦 さとう、ごま、ごま油、油 | まいたけ、長ねぎ うめぼし ごぼう、にんじん、こんにやく、いんげん | | E 618 P 23.9 F 20.1 |
| 31 | 月 | スパゲティーきのこミートソース オムレツ カラフルサラダ ハロウィンデザート | ぶたにく、だいず たまご 豆乳 | 小麦粉、油 でん粉、油、小麦 でん粉、米粉、さとう、ショートニング、油、水あめ | にんじん、ピーマン、セロリ、たまねぎ、しめじ エリンギ、にんにく ブロッコリー、赤ピーマン、 コーン かぼちゃ | 小麦、ゆず果汁、レモン果汁 | E 574 P 25.6 F 22.2 |

○アレルギー表示義務のある7品目(卵、乳、小麦、ピーナッツ、そば、えび、かに)その他(魚介類、かんきつ類)の品目について表示しています。

※醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室までお問い合わせください。
 ※ご家庭での内容確認をお願いいたします。給食を食べる前には、必ず内容を確認しましょう。
 ※材料、天候により献立を変更する場合があります。
 ○各クラス、年1回漆器を使った給食を実施しています。その時にはお楽しみデザートがつきます。

