



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
1日 (火)	ロールパン			ロールパン	609 26.5 376 2.2	主食であるパンやごはんは、体を動かすエネルギーになるため、しっかりと食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたにくのトマトいため	ぶたにく	たまねぎ どうもろこし トマト	あぶら バター こむぎこ マカロニ		
	やさいスープ		キャベツ チンゲンサイ もやし にんじん	じゃがいも		
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご			
2日 (水)	きのことあぶらあげのごはん	あぶらあげ	しめじ しいたけ えのきだけ	こめ むぎ	590 23.5 363 2.4	1年中見かけるきのこですが、秋に旬を迎えます。ごはんでは3種類使います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん		
	とんじる	ぶたにく どうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
3日 (木)	げんまいしよくパン いちごジャム			しよくパン げんまい いちごジャム	594 24.4 317 2.0	洋風おでんはいつものおでんと違って、ウィンナーなどを使いカレー風味に作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ようふうおでん	とりにく ウィンナー こんぶ うずらのたまご	にんじん たまねぎ こんにやく	じゃがいも		
	ミックスベジタブルソーテー		いんげん どうもろこし えだまめ	あぶら		
4日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	666 26.6 322 2.1	和食は、ごはんを中心に汁物と、主菜、副菜とすることで、栄養バランスが整いやすくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのてりやき	さば	しょうが			
	だいずのいそに	だいず あぶらあげ ひじき	にんじん こんにやく いんげん	さとう あぶら		
	みそしる	みそ	たまねぎ えのきだけ こまつな	じゃがいも		
7日 (月)	くろざとうロールパン			ロールパン くろざとう	615 21.7 442 2.8	コロッケのさつまいもは、浜松市産のさつまいもです。うなぎを肥料にしてつくられた「うなぎいも」を使用しています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さつまいもコロッケ			あぶら さつまいも さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ パンこ		
	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ いら	はるさめ あぶら さとう		
	きのこスープ	ベーコン	えのきだけ しめじ たまねぎ			
8日 (火)	むぎごはん ふりかけ	あおさ	かぼちゃ	こめ むぎ ごま さとう こむぎこ	560 22.1 324 1.7	里いもは秋に旬を迎えます。里いものねばねばには、体の調子を整える働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんとさといものそぼろに	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリーンピース	さとう さといも かたくりこ		
	ツナいりにびたし	まぐろ	こまつな はくさい			
9日 (水)	フィッシュバーガー	たら	キャベツ	バーガーパン でんぶん パンこ こむぎこ あぶら	621 30.2 455 2.7	バーガーパンに魚のフライ、キャベツをはさんでフィッシュバーガーを作りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくだんごのスープ	にくだんご	たけのこ にんじん はくさい チンゲンサイ	はるさめ		
	スライスチーズ	チーズ				
10日 (木)	きのこピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきだけ しめじ	こめ むぎ あぶら	599 23.0 342 2.0	10月10日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーには目にいい栄養がふくまれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう あぶら		
	はくさいスープ		にんじん はくさい チンゲンサイ	はるさめ かたくりこ		
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう		
11日 (金)	はっぼうめん	ぶたにく いか うずらのたまご	しょうが にんにく にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ	672 30.2 296 2.3	八宝めんの「八」には、たくさんという意味があります。あんをめんと絡めて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ		
	さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら		
15日 (火)	スマイルカレーライス	まぐろ ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ	こめ あぶら じゃがいも	616 13.4 57 2.1	スマイルカレーライスは、いつもの肉の代わりにツナを使って作ります。
	ぶどうジュース		ぶどう			
	やさいサラダ		キャベツ きゅうり どうもろこし	ドレッシング		
	いちごゼリー		いちご	さとう		
16日 (水)	ルーローハン	ぶたにく うずらのたまご	しょうが ねぎ たけのこ しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう	614 27.9 263 1.8	ルーローハンは、台湾(タイワン)料理です。豚肉を甘辛いタレで煮込み、ごはんにかけて食べます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しるびーふん	とりにく	チンゲンサイ もやし どうもろこし しいたけ はねぎ	ビーフン ごまあぶら かたくりこ		
	マンゴープリン	にゅうせいひん	マンゴー	さとう		

	こんだてめい	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	栄養量	一口メモ
17日 (木)	げんまいパン			ロールパン げんまい		きのこに含まれる食物繊維(しよくもつせんい)は、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			594	
	ごもくオムレツ	たまご とりにく だいず	ごぼう たまねぎ しいたけ しょうが にんにく にんじん しいたけ グリンピース	さとう でんぶん	24.0	
	きのこのスパゲティ	ベーコン	たまねぎ えのきだけ しめじ チンゲンサイ	あぶら スパゲティ	343	
	コーンスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし パセリ	あぶら	2.8	
18日 (金)	さつまいもごはん			こめ もちごめ さつまいも		黒はんぺんは、静岡県の特産品の一つです。黒はんぺんは、さばやいわしなどの魚から作られます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			598	
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん		あぶら でんぶん さとう パンこ こむぎこ	22.1	
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ		410	
	みそけんちんじる	あぶらあげ とうふ みそ	こんにやく にんじん だいこん はねぎ ごぼう	こまあぶら	2.7	
21日 (月)	ロールパン			ロールパン		給食のやきそばを食べると、1日に必要な野菜のおよそ1/3の量をとることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			589	
	わふうやきそば	ぶたにく いか おでんこ	しょうが にんじん キャベツ もやし	ちゅうかめん あぶら	27.1	
	たまごスープ	たまご	たまねぎ チンゲンサイ	かたくりこ	327	
	かたぬきレアチーズ	チーズ	いちご	さとう	2.6	
22日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ		さんまは秋に旬を迎えます。さんまにふくまれる脂質は、頭の働きをよくしてくれると言われていいます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			583	
	さんまのみぞれに	さんま	だいこん	さとう でんぶん	22.3	
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ つぼづけ		439	
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきだけ こまつな	じゃがいも	2.2	
23日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ		焼き豆腐は、豆腐を水切りして焼いて作ります。煮くずれしにくいため中華煮に使います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			602	
	やきとうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく うずらのたまご	もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう かたくりこ	28.7	
	パンサンスー		にんじん キャベツ きゅうり	はるさめ ドレッシング	441	
	あじつけにぼし	にぼし		さとう	1.7	
24日 (木)	マーガリンパン			ロールパン マーガリン		ポークビーンズは、ポーク(ぶた肉)とビーン(豆)をトマトで煮込んで作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			625	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん トマト	あぶら さとう	27.0	
	チンゲンサイのソテー		チンゲンサイ とうもろこし	あぶら	335	
25日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ		ぶた肉に含まれるビタミンB1という栄養には、体の疲れをとってくれる働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			582	
	ソースカツ	ぶたにく		あぶら さとう かたくりこ パンこ こむぎこ	22.1	
	キャベツソテー		キャベツ	あぶら	386	
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな えのきだけ はねぎ		1.7	
28日 (月)	振 替 休 日					
29日 (火)	ロールパン			ロールパン		さつまいもは秋に旬を迎えます。食物繊維が多くふくまれ、お腹の調子を整えてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			637	
	とりにくとさつまいものあまからに	とりにく だいず	しょうが	さつまいも かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	23.0	
	こまつなのスープ		こまつな たまねぎ にんじん		323	
	なしゼリー		なし	さとう	2.1	
30日 (水)	たきおこわ		にんじん しいたけ しめじ たけのこ	こめ もちごめ くり さとう		たきおこわには、秋に旬を迎えるきのこや栗をいれて作ります。旬の味を味わいましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			583	
	ししゃもフライ	ししゃも		あぶら パンこ こむぎこ	21.9	
	けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう こんにやく だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら	420	
31日 (木)	こめこパン			ロールパン こめこ		かぼちゃは夏野菜ですが、夏に収穫したものを貯蔵しておくことで、今の時期あまくておいしくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			618	
	かぼちゃランチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム	あぶら こむぎこ パターナマクリーム	23.8	
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう あぶら	355	
	みかん		みかん		1.9	

☆ 給食がない学年：10月10日(木) 6年生 社会科見学のため

10月17日(木) 1年生 水族館見学のため

注意!!

※物資の都合により献立を変更する場合があります。
 ※麺類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
 ※海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。
 ※少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。
 ※栄養価は3・4年生の数値です。

★スマイル給食を実施します★

10月15日(火)は、「スマイル給食」です。
 スマイル給食は、よりたくさんの友達が食べられるよう、卵や乳製品、肉などを使わずに作った給食です。

