



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 (水)	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			647	
	さばのてりやき	さば	しょうが		26.7	
	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 さやいんげん	あぶら さとう	316	
	みそしる	みそ	たまねぎ えのきだけ こまつな	じゃがいも	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。
2日 (木)	ロールパン			ロールパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			598	
	ぶたにくのトマトいため	ぶたにく	たまねぎ とうもろこし トマト	あぶら バター こむぎこ マカロニ	26.7	
	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	378	
	ぶどうヨーグルト	ヨーグルト	ぶどう		2.3	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、しっかり食べましょう。
3日 (金)	むぎごはん	だいず まぐろ いんげんまめ		こめ むぎ ごま さとう		
	のりたまごふりかけ	たまご のり		こむぎこ あぶら	551	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.7	
	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 グリンピース	さとう かたくりこ さといも	314	
	ツナいりにびたし	まぐろ	こまつな はくさい		1.6	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。
6日 (月)	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		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			620	
	わふうハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう かたくりこ あぶら	23.4	
	けんちんじる	とうふ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	さといも ごまあぶら	420	
	おつきみデザート	いんげんまめ とうにゅう		さとう こめこ さつまいも	2.2	今年の十五夜は10月6日です。十五夜では稲穂に見立てたススキや里芋、お月見団子などをお供えます。
7日 (火)	フィッシュバーガー (まるがたパン、たらフライ、 ポイルキャベツ、タルタルソース)	たら	キャベツ	パン パンこ こむぎこ でんぶん あぶら タルタルソース	613	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4	
	はくさいと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	342	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す。
8日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			582	
	さんまのしょうがに	さんま	しょうが	さとう でんぶん	25.4	
	やさいのふくめに	とりにく	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく えだまめ	さとう じゃがいも	472	
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	えのきだけ こまつな		2.1	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ています。
9日 (木)	マーガリンパン			ロールパン マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			602	
	わふうやきそば	ぶたにく いか おでんこ	キャベツ もやし にんじん しょうが	ちゅうかめん あぶら	28.0	
	たまごスープ	たまご	たまねぎ チンゲンサイ	かたくりこ	377	
	チーズ	チーズ			2.8	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。
10日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			605	
	やきとうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく うずらたまご	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	26.1	
	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	380	
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう	1.7	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。
14日 (火)	しよくパン りんごジャム			しよくパン りんごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			596	
	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 あぶら さとう	22.9	
	こまつなスープ		こまつな たまねぎ にんじん		322	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。
15日 (水)	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		
	ぶどうジュース		ぶどう		609	
	やさいサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	13.4	
	いちごゼリー		いちご	さとう	54	
16日 (木)	はっほうめん	ぶたにく いか うずらたまご	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		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			658	
	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	32.1	
	あじつけにぼし	にぼし		さとう	357	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。

	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 (金)	ビビンバ (むぎごはん、やきにく、ナムル) ぎゅうにゅう わかめスープ レモンゼリー 海外の食文化 を知ろう (韓国の料理)	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ	だいこん にんじん ほうれんそう もやし にんにく しょうが たまねぎ えのきだけ ねぎ レモン	こめ むぎ さとう ごまあぶら さとう	601 25.4 402 2.2	ビビンバは、韓国の料理です。焼肉とナムルをごはんにかけて食べましょう。
20日 (月)	げんまいパン ぎゅうにゅう トマトオムレツ きのこのスパゲティ コーンスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ たまねぎ えのきだけ しめじ チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし パセリ	ロールパン げんまい マヨネーズ さとう あぶら でんぶん あぶら スパゲティ あぶら	593 24.1 341 2.7	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。
21日 (火)	普通日課3時間(給食なし)					
22日 (水)	きのこピラフ ぎゅうにゅう かつおメンチカツ はくさいスープ ミニオムレツ	とりにく ぎゅうにゅう かつお にゅうせいひん たまご	たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきだけ たまねぎ しょうが にんじん はくさい チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら あぶら パンこ さとう こむぎこ はるさめ かたくりこ さとう こむぎこ あぶら	611 21.7 371 2.0	1年中見かけるきのこですが、秋に旬を迎えます。きのこピラフでは3種類使います。
23日 (木)	げんまいしよくパン キャラメルクリーム ぎゅうにゅう ポークビーンズ チンゲンサイのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん トマト チンゲンサイ とうもろこし	しよくパン げんまい キャラメルクリーム あぶら さとう あぶら	598 27.8 338 2.0	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。
24日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ソースカツ キャベツソテー みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ だいこん こまつな えのきだけ はねぎ	こめ むぎ あぶら さとう パンこ でんぶん あぶら	594 23.2 384 1.9	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。
27日 (月)	休 業 日					
28日 (火)	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さかなととうふのハンバーグ そくせきづけ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう たら とうにゅう ひじき こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	こめ もちこめ さつまいも パンこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	585 20.2 388 2.6	さつまいもは、1600年ごろ薩摩(さつま)に伝わり、さつまいもと呼ばれるようになりました。薩摩は今の鹿児島県です。
29日 (水)	くろざとうパン ぎゅうにゅう えびいもコロッケ チーホーサイ きのこととうふのスープ ふるさと給食の日	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	たまねぎ しょうが たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ にら えのきだけ しめじ たまねぎ	ロールパン くろざとう あぶら さといも でんぶん じゃがいも さとう パンこ はるさめ あぶら さとう	598 23.8 388 2.7	コロッケに使われるえびいもは、磐田市で収穫されたものです。えびのように反った形と、しま模様が特徴的です。
30日 (木)	たきおこわ ぎゅうにゅう ししゃもフライ とんじる	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しいたけ しめじ たけのこ ごぼう にんじん だいこん はねぎ	こめ もちこめ くり さとう あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも ごまあぶら	602 24.4 445 2.1	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。
31日 (金)	こめこパン ぎゅうにゅう かぼちゃシチュー フレンチサラダ みかん	ぎゅうにゅう 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 キャベツ とうもろこし きゅうり みかん	ロールパン こめこ あぶら こむぎこ バター なまクリーム あぶら さとう	616 23.3 353 2.0	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。

☆給食がないクラス：17日(金)2年生動物園見学のため

31日(金)6年生社会科見学のため

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、ごま、大豆、りんご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。
 ※家庭配布用献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。

★スマイル給食を実施します★

10月15日(水)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、卵や乳製品などを使わずに作った給食です。

