

れいわ7ねん 10がつ		しょうがつこう		よていこんだてひょう		かまがやしがつこうきゅうしょくセンター			
ひにち	こんだて	牛乳	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)		
			ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	はたらくちからやたいおんになるもの		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)	
1 (水)	ごはん しゅうまい はるさめのごまいため はくさいとりにくのスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん にら たけのこ たまねぎ ほししいたけ はくさい もやし えのきたけ こまつな	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	615	20.7	20.9	
2 (木)	ごはん さんましょうがに きんぴらごぼう さつまいものみそしる	○	牛乳 さんま ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん えのきたけ	こめ あぶら さとう ごま さつまいも	665	25.1	22.7	
3 (金)	バターロール チキンカツ こぶくろソース じゃがバターコン ぶたにくとキャベツのスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく	とうもろこし たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ	パン こむぎこ パンこ あぶら バター じゃがいも	676	22.6	31.8	
6 (月)	おつきみこんだて ごはん モウカてりやき さといものそぼろに さわにわん おつきみだんご 	○	牛乳 モウカ とりにく ぶたにく	にんじん えだまめ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ あぶら さといも さとう おつきみだんご	615	28.3	12.6	
7 (火)	ごはん とりにくのからあげ あおのりポテト わかめのみそしる	○	牛乳 とりにく あおのり あつあげ みそ わかめ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ	こめ でんぶん あぶら じゃがいも	670	26.1	23.1	
8 (水)	ごはん さばのスタミナやき だいちのいそに だいこんのすましじる	○	牛乳 さば ひじき さつまあげ だいず とりにく ゆば	にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ	こめ あぶら さとう こんにゃく	621	25.3	22.9	
9 (木)	しろごまタンタンうどん やさいよせあげ さつまいものサラダ もものタルト	○	牛乳 ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ たら	にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ さやいんげん とうもろこし えだまめ	さとう ごま うどん らーゆ あぶら さつまいも タルト ドレッシング	623	22.2	29.6	
10 (金)	めのあいごデーこんだて ごはん かにたま あつあげのみそいため はるさめスープ ブルーベリーゼリー 	○	牛乳 たまご ぶたにく みそ あつあげ とりにく	ながねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ ほししいたけ にら	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ゼリー	619	23.8	19.8	
14 (火)	ごはん あじみそあげだまフライ きりぼしだいこんのいために はくさいととうふのすましじる	○	牛乳 あじ みそ ぶたにく さつまあげ とうふ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん はくさい えのきたけ ほうれんそう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	598	23.3	19.3	
15 (水)	ごはん とりつくね ゆかりあえ じゃがいものみそしる あじつきこざかな	○	牛乳 とりにく ひじき ちくわ あぶらあげ みそ こざかな	にんじん もやし こまつな 赤しそ たまねぎ えのきたけ	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも	624	27.4	19.0	
16 (木)	コッペパン しろみざかなフライ ブロッコリーのおかかマヨあえ ウインナーとやさいのスープ	○	牛乳 たら かつおぶし ウインナー	もやし にんじん ブロッコリー たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう	パン パンこ こむぎこ あぶら ごま ドレッシング ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	614	24.6	25.9	
17 (金)	むぎごはん マーボーどうふ ちゅうかたまごスープ	○	牛乳 ぶたにく だいず みそ とうふ とりにく たまご	ながねぎ にら たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら らーゆ	649	26.8	17.7	
20 (月)	ごはん いなだのしおこうじやき とりにくとだいこんのもの あつあげのみそしる	○	牛乳 いなだ とりにく あつあげ みそ	だいこん にんじん さやいんげん もやし ぶなしめじ ほうれんそう	こめ あぶら さとう こんにゃく でんぶん	624	27.8	22.3	
21 (火)	ごはん はるまき なすとぶたにくのしょうがいため チンゲンサイのちゅうかスープ	○	牛乳 ぶたにく あつあげ とりにく	キャベツ ほししいたけ たまねぎ なす にんじん えだまめ もやし ぶなしめじ チンゲンサイ	こめ はるさめ こめこ こむぎこあぶら ごまあぶら さとう でんぶん	686	22.1	28.5	
22 (水)	むぎごはん ポークカレー くきわかめのサラダ	○	牛乳 ぶたにく レバー くきわかめ	たまねぎ にんじん もやし とうもろこし こまつな	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ドレッシング	666	20.4	17.8	
23 (木)	ごはん イカメンチカツ ぶたにくとにんじんのしぐれに はくさいのみそしる	○	牛乳 いか ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ	キャベツ ごぼう えのきたけ にんじん はくさい	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こんにゃく	646	24.7	20.8	
24 (金)	バターロール ポークビーンズ やさいスープ りんご	○	牛乳 ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんじん ぶなしめじ ほうれんそう りんご	パン あぶら じゃがいも さとう	652	24.5	27.3	
27 (月)	ごはん とりにくのてりやき ポテトサラダ こまつなとあつあげのみそしる	○	牛乳 とりにく あつあげ みそ	にんじん えだまめ とうもろこし だいこん ぶなしめじ こまつな	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	667	27.4	25.2	
28 (火)	ごはん サーモンあおさフライ がめに なめこのみそしる	○	牛乳 さけ あおさ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん なめこ たまねぎ	こめ パンこ あぶら さとう こんにゃく	629	25.9	20.6	
29 (水)	こくとうパン トマトソースハンバーグ はなやさいのサラダ コロコロやさいのスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく	トマト たまねぎ もやし カリフラワー えだまめ きパプリカ にんじん だいこん キャベツ ほうれんそう	パン でんぶん さとう あぶら ドレッシング	598	23.4	22.4	
30 (木)	かまさんかまししょうこんだて だいこん さつ ま ち り く かわかみ 鎌産鎌消献立:大根(佐津間地区 川上さん) むぎごはん ぶたざら だいこんとあぶらあげのみそしる レモンゼリー 	○	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ こまつな	こめ おおむぎ あぶら しらたき さとう ゼリー	643	27.0	15.7	
31 (金)	ハロウィンこんだて&鎌産鎌消献立:かぶ(初富地区 濱田さん) キャロットピラフ かぼちゃコロッケ ブロッコリーのサラダ かぶのクリームスープ 	○	牛乳 ツナフレーク とりにく	にんじん あかピーマン かぼちゃ ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ かぶ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら ドレッシング こめこ	659	19.9	20.2	
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 ～お願い～ アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。 ★10月分給食費の口座振替は、10月31日(金)です。				きゅうしょくかいすう 22 かい	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)	
				へいきんえいようりょう	639	24.5	22.1	2.3	
				きじゅんえいようりょう	650	26.8	18.1	2.0	