

実施日			こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う と そ の は た ら き			栄 養 量				
日	曜	牛乳		主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を 整えるもとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もととなる食品 (き)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	
1	木	○	むぎごはん フォー ガパオライスのぐ フルーツあんにと豆腐	牛乳 ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ にんじん もやし こまつな にんにく しょうが しめじ ピーマン パイン みかん もも	こめ おおむぎ こめこめん さとう あぶら ごまあぶら あんにと豆腐	632	27.6	16.2	1.8	
2	金	○	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい もやしのこうみソース	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ にら たけのこ しいたけ こまつな もやし	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま パンこ こむぎこ	598	24.7	18.9	2.3	
5	月	○	キャロットピラフ コンソメスープ チーズふうソースハンバーグデミソース ブロッコリーとコーンのサラダ 新メニュー♪	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ セロリー パセリ ブロッコリー コーン にんじん あかピーマン	こめ じゃがいも あぶら ルウ さとう でんぷん ドレッシング	620	23.1	22.6	2.5	
6	火	○	みそにこみうどん おからクロquette れんこんとえだまめのあえもの むしケーキ	とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ 牛乳 おから	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ こまつな れんこん えだまめ コーン	うどん さとう あぶら じゃがいも ドレッシング パンこ こむぎこ むしケーキ	633	21.8	30.2	2.7	
7	水	○	ごはん なめこじる おやこやき ごぼうとぶたにくのあまからいために ヨーグルト	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ たまご とりにく ぶたにく ヨーグルト	なめこ だいこん ながねぎ こまつな ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ みつば	こめ あぶら さとう ごま	613	26.5	18.4	2.0	
8	木	○	コッペパン チリコンカン コーングラタン にんじんのマリネ	牛乳 ぶたにく チーズ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト えだまめ きゅうり パセリ コーン	パン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ バター ひよこめめ さとう マカロニ	591	26.0	23.6	2.2	
9	金	○	66めのあいごデーこんだて66 ごはん いもだんごじる いわしのうめに いんげんとひきにくのいために ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶたにく あぶらあげ いわし とりにく	しいたけ にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ さやいんげん たまねぎ しょうが うめぼし	こめ さとう でんぷん いもち はるさめ あぶら こむぎこ ゼリー	615	26.2	13.8	2.1	
13	火	○	スイートポテトトースト 新メニュー♪ ポークシチュー えびとブロッコリーのソテー オレンジゼリー	牛乳 ぶたにく えび ポークシチュー	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト コーン ブロッコリー	パン いもあん マーガリン あぶら バター しろいんげんまめ ルウ さとう なまクリーム マヨネーズ ゼリー	657	22.0	28.4	2.7	
14	水	○	ごはん にくじゃが ほっけいちやぼし ちぐさあえ	牛乳 ぶたにく ほっけ あぶらあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ キャベツ ほうれんそう もやし	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	597	28.2	17.0	2.3	
15	木	○	パンズパン つぶつぶコーンポタージュ ハムカツ いろどりサラダ パンにはさんでたべよう♪	牛乳 スkimミルク チョップドハム	キャベツ きゅうり ピーマン たまねぎ にんじん コーン パセリ	パン ルウ なまクリーム あぶら さとう パンこ でんぷん	591	20.8	23.1	2.6	
16	金	○	ごはん そうへいじる とりにくのごまずかけ ポテトサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とりにく ハム	もやし だいこん にんじん こんにゃく こまつな にんにく きゅうり	こめ さとう ごま でんぷん じゃがいも マヨネーズ	603	28.5	20.6	2.2	
19	月	○	ごはん あつあげのピリカラに むらさきいももち はるさめのレモンあえ 新メニュー♪	牛乳 ぶたにく きぬあげ たまご とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし はくさい チンゲンサイ しいたけ キャベツ きゅうり レモン	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま こむぎこ さつまいも もちこ	618	20.9	18.7	1.8	
20	火	○	わふうきのごスパゲッティ あじのみそあげだまフライ たまねぎドレッシングサラダ ココアバナナドッグ	とりにく ベーコン 牛乳 あじ みそ	たまねぎ まいたけ えのき しめじ こまつな きゅうり にんじん コーン	あぶら スパゲティ バター じゃがいも パンこ こむぎこ さとう ココアドッグ	651	29.9	29.4	2.7	
21	水	○	★かみかみこんだて★ むぎごはん こんさいごまキムチじる ぶたどんのぐ おかかのさっぱりサラダ	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう もやし ながねぎ こんにゃく はくさい たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ あぶら ごま さとう	636	26.9	22.0	2.2	
22	木	○	しょくパン マカロニクリームスープ オムレツマトソース コーンポテト キャラメルクリーム	牛乳 とりにく スキムミルク チーズ たまご ウインナー	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ コーン パセリ	パン マカロニ あぶら こめ なまクリーム しろいんげんまめ さとう じゃがいも オリーブオイル でんぷん キャラメルクリーム	617	24.6	23.3	2.4	
23	金	○	ごはん とうふとわかめのみそしる ささみのたつたあまずあんかけ ほうれんそうのわふうサラダ	牛乳 とうふ わかめ みそ とりにく のり	たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく ほうれんそう えのき	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	617	28.4	17.2	2.6	
26	月	○	ごはん かきたまじる さばのみそだれ しおだれキャベツ	牛乳 たまご ぶたにく とうふ わかめ さば みそ	にんじん こまつな しいたけ ながねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり にんにく	こめ でんぷん さとう ごまあぶら ごま	600	27.2	20.8	2.1	
【お話給食】 【スープ屋しずくの謎解き朝ごはん】「謎と心をほぐすスープはいかがですか？」スープ屋しずくのシェフが、お客さんの周りで起きたトラブルを推理で解決していく物語です。											
27	火	○	ココアあげパン キャベツのボトフ ブロッコリーのマヨネーズサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん パセリ ブロッコリー コーン	パン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	601	20.9	26.8	1.7	
【お話給食】 【ルルとララのキラキラゼリー】女王様のお誕生日会のために「食べられる宝石」を作ってほしいと頼まれたルルとララが彩り豊かなゼリー作りに奮闘します。											
28	水	○	むぎごはん ひきにくカレー あおなのソテー きらきらフルーツジュレ 新メニュー♪	牛乳 とりにく だいず ウインナー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご コーン こまつな パイン みかん もも	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも レンズまめ ルウ オリーブオイル ジュレ	695	21.8	21.4	2.3	
【お話給食】 【だいずさんちはだいかぞく】大豆おじいさんの家に、長いバスがやってきます。バスから降りてきたのは、大豆一族！みんなが集まった理由とはなんでしょう？											
29	木	○	ごはん とんじる いかごまフライ こまつなのなっとうあえ	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ いか なっとう かつおぶし	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん こまつな ながねぎ	こめ あぶら ごま こむぎこ でんぷん パンこ	606	27.1	21.2	1.7	
【お話給食】 【タスキメシ】長距離選手として将来を期待されていた早馬は、ケガでリハビリ中、調理部の都と出会い、料理を始めます。トマトクリーム煮は、好ききりの多い弟のために作った料理です。											
30	金	○	ごはん ベーコンとじゃがいものトマトクリームに チキンナゲット(2こ) ツナとかいそうのサラダ かぼちゃクリームもち 新メニュー♪ごはんにかけて食べてもおいしいです。	牛乳 ベーコン とりにく ツナ かいそう	たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり キャベツ もやし	こめ あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん とうもろこし さとう ルウ なまクリーム クリームもち	640	23.5	17.4	1.9	
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。							平均栄養量	621	25.1	21.5	2.2
<保護者の方へ>							基準栄養量	650	26.8	18.0	2.0

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。

＜保護者の方へ＞

- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
- ・揚げ油は複数回使用するで、以前使用した食材のアレルギーを含む場合があります。
- ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「井井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。
- 詳しくは市のHPをご覧ください。
- 「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



10/27～11/9は「読書週間」です。この期間には、本に出てくる料理をイメージした「お話給食」が実施されます。