

日	しゅしよく・おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2金	あきのかおりごはん いなかじる さわらのみそづけやき くだもの ※とうきょうやさいのひ	○	あぶらあげ、こんぶ、ぶたにく、とうふ、 さばぶし、しろみそ、さわら、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、もち米、さつまいも、だいずあぶら、 こんにやく、じゃがいも	にんじん、しめじ、まいたけ、ごぼう、 だいこん、ねぎ、ネオマスカット	584 kcal 26.5 g 17.9 g 2.3 g
5月	むぎごはん かじょうどうふ(ジャガタウ)※ちゅうごくりょうり ちゅうかかきたまスープ くだもの	○	ぶたにく、なまあげ、あかみそ、 はちようみそ、たまご、とうふ、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、おぎ、だいずあぶら、さんおんとう、 かたくりこ、ごまあぶら	しょうが、にんじん、キャベツ、 ねぎ、にんにく、こまつな、 もやし、★なし	619 kcal 26.7 g 21.3 g 2.3 g
6火	ひじきライス カラंगा ※ケニアりょうり ベーコンのガンボスープ ※アメリカりょうり くだもの	○	とりにく、ひじき、ぶたにく、ベーコン、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、マーガリン、だいずあぶら、 じゃがいも、オリーブあぶら、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、 マッシュルーム、さやいんげん、にんにく、 トマトかん、ピーマン、きょうほう	638 kcal 21.7 g 24.8 g 2.4 g
7水	ごはん たらのからあげあまずあん はるさめのいためもの わかめスープ	○	まだら、ハム、とりにく、わかめ、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、だいずあぶら、かたくりこ、こめこ、 さんおんとう、ごま、ごまあぶら、はるさめ こまつな	しょうが、ねぎ、にんじん、もやし、 ピーマン、きくらげ、えのきたけ、 こまつな	641 kcal 24.9 g 21.3 g 2.5 g
8木	きのこカレーライス わかめたっぷりサラダ りんごヨーグルト ◎1.3ねんせいブックメニュー	○	ベーコン、とりにく、わかめ、 ★ヨーグルト、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、おぎ、だいずあぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 ごまあぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、 えのきたけ、しめじ、ほししいたけ、 とうもろこし、キャベツ、★りんごかん	657 kcal 18.7 g 22.6 g 2.7 g
9金	ごはん さかなのやさいあんかけ たまねぎのみそしる こまつなのサラダ ※とうきょうやさいのひ	○	ホキ、ぶたにく、あぶらあげ、わかめ、 しろみそ、あかみそ、ツナかん、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、かたくりこ、だいずあぶら、 ごまあぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、もやし、 たまねぎ、きくらげ、ピーマン、 こまつな、キャベツ、★きゅうり、レモン	615 kcal 23.9 g 20.5 g 2.7 g
13火	だいずいりけいはん さけのこうみやき はくさいのごまびたし ごじる きょうどりょうり:みやぎけん	○	とりにく、だいず、あぶらあげ、さけ、 とうにゅう、あかみそ、かつおぶし、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、しらたき、だいずあぶら、ごま、 さとう、ごま、こんにやく、さといも	ごぼう、にんじん、さやいんげん、 ねぎ、しょうが、はくさい、もやし、 だいこん、こまつな	599 kcal 33.5 g 17.8 g 2.5 g
14水	かてめし すいとん キャベツのうめあえ ふかしいも ◎5ねんせいブックメニュー	○	あぶらあげ、とりにく、さばぶし、 かつおぶし、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、おぎ、さとう、だいずあぶら、 こむぎこ、しらたまこ、さつまいも	だいこん、にんじん、こまつな、 しょうが、はくさい、ねぎ、キャベツ、 もやし、★ねりうめ	646 kcal 22.3 g 13.3 g 2.4 g
15木	まるパン チキンシュニツツエル グラーシェ ※オーストリアりょうり ザッハトルテ ◎4ねんせいブックメニュー	○	とりにく、ぎゅうにく、★たまご、 とうにゅうなクリーム、 ★ぎゅうにゅう、★ぎゅうにゅう(いんよう)	★まるパン、こむぎこ、パンこ、さとう、 だいずあぶら、マーガリン、じゃがいも、 ★ミルクチョコレート、こなざとう	レモン、にんじん、たまねぎ、にんにく、 ピーマン、トマトかん、トマトジュース	670 kcal 30.6 g 29.9 g 2.4 g
16金	にくみそごはん かむかむとんじる ごしきあえ おはなみかん ※とうきょうやさいのひ	○	とりにく、こめみそ、とうふ、ぶたにく、 かつおぶし、あかみそ、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、おぎ、ごまあぶら、さんおんとう、 こんにやく	★ねりうめ、ねぎ、しめじ、にんじん、 だいこん、ごぼう、こまつな、もやし、 とうもろこし、しょうが、みかん	625 kcal 27.5 g 19.7 g 2.9 g
19月	ごはん にくじゃが ししゃものあおりのあげ ☆かむかむこんだて(しよくいくのひ) キャベツのごますあえ	○	ししゃも、あおりの、ぶたにく、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、こむぎこ、かたくりこ、 だいずあぶら、じゃがいも、しらたき、 さんおんとう、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、 グリーンピース、キャベツ、もやし、 ★きゅうり	666 kcal 28.8 g 22.0 g 2.2 g
20火	くろぎとうコッペパン シェパーズパイ ※イギリスりょうり スコッチブロス くだもの ◎5ねんせいブックメニュー	○	ぶたにく、とうにゅうなクリーム、 とうにゅう、とりにく、ひよこまめ、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	★くろぎとうコッペパン、じゃがいも、 だいずあぶら、こむぎこ、おぎ	にんじん、たまねぎ、しめじ、 セロリー、だいこん、きょうほう	639 kcal 26.8 g 25.4 g 2.2 g
21水	あずきごはん おやこに あぶらげとわかめのみそしる くだもの ◎2ねんせいブックメニュー	○	あずき、とりにく、★たまご、あぶらあげ、 とうふ、わかめ、しろみそ、あかみそ、 さばぶし、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、ごま、じゃがいも、だいずあぶら、 さとう	にんじん、たまねぎ、ねぎ、かき	683 kcal 28.6 g 21.4 g 2.7 g
22木	ぎゅうどん じゃがいものみそしる あおなとえのきのあえもの にしよくかんてん 塩バースデーきゅうしよく ◎6ねんせいブックメニュー	○	ぎゅうにく、とうふ、わかめ、しろみそ、 あかみそ、かつおぶし、こなかてん、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、おぎ、だいずあぶら、さんおんとう、 しろごま、じゃがいも、さとう	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、 さやいんげん、しょうが、ねぎ、 こまつな、もやし、みかんかん	658 kcal 25.4 g 19.7 g 2.8 g
23金	ふきよせおこわ さといもコロッケ つきなじる やさいサラダ きょうじしよく:じゅうさんや ※とうきょうやさいのひ	○	とりにく、あぶらあげ、ツナかん、とうふ、 ★ピザチーズ、★うずらたまご、 ★かまぼこ、わかめ、しろみそ、あかみそ、 かつおぶし、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、もちごめ、★ぎんなん、★くり、 さといも、じゃがいも、こむぎこ、 パンこ、だいずあぶら、ごまあぶら	にんじん、しめじ、とうもろこしかん、 だいこん、なす、えのきたけ、ねぎ、 キャベツ、★きゅうり、たまねぎ	669 kcal 25.3 g 20.6 g 3.1 g
26月	むぎごはん タッカルビ チョレギサラダ かきたまじる	○	とりにく、わかめ、きざみのり、 ★たまご、かつおぶし、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、おぎ、さとう、トック、 だいずあぶら、かたくりこ、 ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、ねぎ、にら、★きゅうり、 はくさい(キムチづけ)、もやし、こまつな	665 kcal 25.9 g 19.6 g 2.6 g
27火	シーフードパエリア トルティージャ ※スペインりょうり ABCスープ くだもの ◎4ねんせいブックメニュー	○	とりにく、ベーコン、★まだら、★いか、 ★おきえび、★たまご、ぶたにく、 ひよこまめ、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、オリーブあぶら、だいずあぶら、 こむぎこ、じゃがいも、ABCマカロニ	にんにく、たまねぎ、セロリー、キャベツ、 あかピーマン、ピーマン、にんじん、 マッシュルーム、グリーンピース、★りんご	645 kcal 28.7 g 21.1 g 2.7 g
28水	ごはん ちゅうかいため ワンドンスープ わふうスイートポテト	○	ぶたにく、★うずらたまご、とりにく、 とうにゅう、さいきょうみそ、★たまご、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、ごまあぶら、かたくりこ、 ウェーブワンドン、さつまいも、 さんおんとう、マーガリン、くろごま	しょうが、にんじん、はくさい、たまねぎ、 だいこん、チンゲンツァイ、しめじ、ねぎ、 もやし、エリンギ、こまつな	655 kcal 23.9 g 20.5 g 2.4 g
29木	てりやきチキンバーガー トマトとたまごのスープ コールスローサラダ フライドポテト ◎6ねんせいブックメニュー	○	とりにく★たまご、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	★まるパン、さとう、かたくりこ、 オリーブあぶら、じゃがいも、 だいずあぶら	キャベツ、しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、トマトかん、えだまめ、 ★きゅうり、とうもろこし	640 kcal 26.2 g 29.9 g 3.3 g
30金	きこりふうみートソーススパゲッティ わかめサラダ パンキンバイ きょうじしよく:ハロウィン ※とうきょうやさいのひ	○	ツナかん、ぶたにく、わかめ、 ★なまクリーム、★ぎゅうにゅう(いんよう)	スパゲッティ、だいずあぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら、ごま、 ★バター、ぎょうざのかわ、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、パセリ、にんにく、 しょうが、しめじ、えのきたけ、 マッシュルーム、トマトかん、 とうもろこし、キャベツ、もやし、かぼちゃ	633 kcal 26.4 g 18.7 g 2.5 g

「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

◎10月の献立から

10月はブックメニュー給食です。1学期に各学年で貸し出しの多かった本の中から給食の献立に取り入れてみました。

人気の本からヒントをもらって給食を考えました。楽しみにしてください。



10月の給食目標 健康な体づくりを考えて食べよう!

1年生: 8日(木)「ノラねこごんだん」カレーのお味は? 2年生: 21日(水)「日本のこわい妖怪(里の妖怪)」身近な食べ物にも妖怪がひそんでる!?

3年生: 8日(木)「きのこ図鑑」カレーライスにきのこ?お味はいかが。

4年生: 15日(木)「マリア・テレジア」オーストリアの女帝で、フランス王妃マリーアントワネットの母親です。オーストリアの料理を取り入れました。

4年生: 27日(火)「イサベラ一世」スペインの女帝です。スペインの料理を取り入れました。「トルティージャ」はじゃが芋を入れたオムレツで、代表的なスペイン料理です。

5年生: 14日(水)「あの花が咲く丘で、君とまたであえたら。」本当に食べ物のない時代でした。「すいとん」も具のない汁に小さな団子が浮いているものが普通でした。

5年生: 20日(火)「ハリーポッターと賢者の石」イギリス料理を取り入れました。シェパーズパイはイギリスの国民的な料理です。

6年生: 「切符でGO!!」いろんな地域の特色のある「牛めし弁当」があります。その場で温めて食べられる牛丼弁当など便利なお弁当もあります。

6年生: 「恋とポテトと夏休み」ひょんなことからハンバーガーショップでバイトすることになった女子高生。境遇も年齢も価値観違うバイト先の仲間と働く中で前向きな自分になる姿を描いています。