

日	こんだてめい	の み も の	おもなざいりょう			(3・4年生)		ひとくちメモ
			ちやにくになる	ちからのもとになる	からだのちようしを ととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1 木	ごはん (やまがたけんのおこめ) さかなのてりやき そくせきづけ いもにくだもの		きゅうにゅう ぶり ぶたにく もめんどうふ	こめ こめあぶら さいとも くろこんにやく さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん えのきたけ	590	27.6	◆山形 秋立◆ がつついたち、やまがたこんだて 10月1日は山形秋立！ こめ お米はつや姫 しるもの いもにていきょう 汁 物は芋煮を提供！ 10月4日は、 いわしの日！ 10/4 10/5 (月) いわしの かは焼きが出ます！ 10月10日は、 目の愛護デー ぜんじつ め けんこう や 前日の10/9に目の健康に役 くだ 立つとされるアントシアニ ンを多く含む、ブルーベ リーの乳 酸 菌 飲料 を 提供！ 運動会 応援メニュー うんどうかいぜんじつ にち 運動会の前日の16日に は、当日、力を発揮できる よう、「勝つ」のゴロきわ せから、手作りのチキンカ ツをのせた、カレーライ スを作ります！ オーストラリアの 家庭料理 かつ にち か 10月27日 (火) にオース トラリアの家庭料理「ツナ モネ」を提供します！ さいりょうおも だま 材料は主にツナと玉ねぎ、 そしてホワイトソースを つか 使ったグラタン風の焼き りょうり かにい 料理です。家庭や地域に よってはマカロニやコーン い も入れるので給食でも入れ て見ました！お楽しみに！ ハロウィン こんだて がつ にち 10月31日のハロウィンの ぜんじつ 前日、かぼちゃとイン まめ、つか ゲン豆を使ったパイを作り ます！
2 金	シナモンロール ポークビーンズ ひじきのサラダ		きゅうにゅう コンデンスミルク ベーコン ぶたにく だいず ひじき	ぶどうパン こめあぶら こめあぶら こめあぶら じゃがいも バター ふんとう	たまねぎ セロリー もやし ホールコーン きゅうり	592	24.6	
5 月	むぎごはん いわしのかばやき キャベツのおかししょうゆ みそしる		きゅうにゅう いわし こなかつお とりにく	こめ こめあぶら こめつづむぎ さとう こめあぶら じゃがいも ちゅうざらとう	もやし キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ だいこん	587	22.7	
6 火	ツナライス ミートナスオムレツ やさしいスープ		きゅうにゅう ベーコン ウィップ ぶたにく ツナ とりにく たまご	こめ こめつづむぎ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ ホールコーン なす セロリー キャベツ	607	28.3	
7 水	のざわなチャーハン とうふとぶたにくのちゅうかいだめ やさしいはるさめ		きゅうにゅう とりにく ぶたにく もめんどうふ うすらたまご	こめ こめつづむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら りょくとうはるさめ	しょうが ねぎ のざわなづけ にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンツァイ ピーマン	588	26.4	
8 木	きなこあげパン さけのチャウダー こんにやくサラダ (たまねぎドレッシング) くだもの		きゅうにゅう きなこ とりにく ダイスチーズ さけ	はいがパン こめあぶら しょうはくとう サラダこんにやく じゃがいも さとう バター	たまねぎ エリンギ ホールコーン きゅうり くだもの セロリー	585	26.0	
9 金	もちげんまいごはん もどりがつおといものカリントあげ れもんあえ こんさいのすましじる		にゅうさんきんいんりょう ぶたにく なまあげ かつお	こめ げんまい でんぶん こめあぶら しょうはくとう じゃがいも さとう	しょうが にんじん ごぼう だいこん たまねぎ	587	27.4	
13 火	ごはん のりのつくだに にぎすのからあげ にびたし やきどうふとやさしいごもくに		きゅうにゅう きざみのり あぶらあげ やきどうふ ぶたにく にぎす	こめ さとう でんぶん あげあぶら こめあぶら しらたき	にんじん キャベツ しょうが だいのこ えのきたけ こまつな たまねぎ はねぎ	586	29.0	
14 水	わかめごはん あつやきたまご きゅうりのわふうづけ そぼろに		きゅうにゅう わかめ ちくわ なまあげ こなかつお たまご ぶたにく とりにく	こめ こめつづむぎ こめあぶら さとう じゃがいも でんぶん	にんじん きゅうり だいこん かぶ	606	26.5	
15 木	ねぎしおぶたどん はくさいスープ くだもの		きゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく	こめ こめあぶら こめあぶら さとう でんぶん りょくとうはるさめ	にんにく にんじん しょうが ねぎ たまねぎ はくさい くだもの	593	23.8	
16 金	チキンカツカレーライス グリーンサラダ にんじんドレッシング くだもの		きゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん パンこ マカロニ	しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり みずな みかん	672	27.3	
20 火	とりごぼうごはん いかのいちみあげ あおなのおひたし のっぺいじる		きゅうにゅう とりにく いか あぶらあげ	こめ もちこめ こめあぶら さとう こめあぶら くろこんにやく	ごぼう にんじん こまつな だいこん しょうが はくさい ほししいたけ ねぎ	616	27.6	
21 水	くろざとうしょくパン さかなのバーベキューソース ジャーマンポテト かぼちゃスープ		きゅうにゅう からふとます ベーコン とりにく しろいんげんまめ	くろざとうしょくパン でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも コーンスターチ バター	しょうが ねぎ たまねぎ セロリー かぼちゃ	637	30.0	
22 木	しょうゆラーメン さかなのつつみあげ やさしいピリリづけ くだもの		きゅうにゅう ぶたにく さめ チーズ こんぶ	こめあぶら しろうこま ちゅうかめん こめあぶら はるまきのかわ こむぎこ さとう	たまねぎ しょうが もやし にんにく はくさい ねぎ きゅうり さやいんげん くだもの	585	25.5	
23 金	きのこマヨピラフ アイリッシュシチュー かんてんサラダ (ツナドレッシング) くだもの		きゅうにゅう とりにく ぶたにく いとかんてん ツナ	こめ こめつづむぎ こめあぶら じゃがいも こめあぶら さとう	たまねぎ ホールコーン にんにく セロリー もやし りんご	579	22.7	
26 月	きびりいなめし ししゃものいそべあげ もやしととうみょうのおかかあえ ぐたくさんのみそしる		きゅうにゅう ししゃも あおのり こなかつお もめんどうふ	こめ きび こむぎこ こめあぶら くろこんにやく じゃがいも さとう	だいにんば ホールコーン トウモロコシ たまねぎ だいこん もやし にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	586	24.7	
27 火	ミルクパン ツナモネ コンソメジュリアン くだもの		きゅうにゅう ツナ ぶたにく	ミルクパン マカロニ こむぎこ バター こめあぶら じゃがいも	ホールコーン たまねぎ にんじん キャベツ くだもの	595	24.4	
28 水	マーボーなすどん うすらたまごのスープ くだもの		きゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ とりにく うすらたまご	こめ でんぶん こめあぶら さとう こめあぶら りょくとうはるさめ	にんにく たまねぎ ほししいたけ なす はねぎ はくさい くだもの	592	24.0	
29 木	ごはん さばのおろしソースかけ からしあえ しおにくじゃが		きゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ	こめ こめあぶら さとう でんぶん しおこうじ じゃがいも	だいこん にんじん こまつな さやいんげん	622	30.1	
30 金	ミートナスバゲッティ やさしいサラダ チキンドレッシング まめフキンパイ		きゅうにゅう しろいんげんまめ なまクリーム ぶたにく とりにく チーズ	こめあぶら スパゲッティ こめあぶら しょうはくとう きよさきのかわ こめあぶら さとう	にんにく にんじん エリンギ ピーマン キャベツ かぼちゃ	591	23.2	

※ 食材の入荷状況等により、食材を変更することがあります。サラダは、すべて加熱しています。