



10月献立予定表



日曜	こんだて	おもなざいりょう			えいようか エネルギーKcal たんぱくしつ	家庭で 補いたい 食品	
		赤(あか) ちやにくになる	緑(みどり) からだのちやうしをととのえる	黄(き) なつやちからになる			
1 金	ごはん	うまに おひたし あじつけのり ぎゅうにゅう	ぶたにく,なまあげ,がんもどき ちくわ あじつけのり ぎゅうにゅう	たまねぎ,ごぼう,にんじん,さやいんげん 太もやし,キャベツ,ほうれんそう	じゃがいも,しらたき,さとう さとう	610 23.2	種類 くだもの
おめでとうこんだて							
4 月	パン	さつまいものシチュー イタリアンサラダ ミニゼリー ぎゅうにゅう	とりにく,ぎゅうにゅう とり ミニゼリー ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ キャベツ,きゅうり,あかピーマン,コーン きのこ きのこ	さつまいもはくりき,バター,サラダあぶら オリーブオイル,さとう ミニゼリー(りんご) パン	694 23.6	海藻類 大豆製品
5 火	ごはん	ちくわのいそべあげ そくせきづけ とんじる ぎゅうにゅう	ちくわ,あおのり あじつきこんぶ ぶたにく,あぶらあげ,むぎみそ ぎゅうにゅう	キャベツ,きゅうり,にんじん だいこん,はくさい,にんじん,ねぎ	はくりき,こ,あげあぶら ごま じゃがいも くりごはん	610 22.3	きのこ類 くだもの
6 水	ごはん	ぶたのピリからに キャベツのあえもの のりつくだに ぎゅうにゅう	ぶたにく,なまあげ のりつくだに ぎゅうにゅう	しょうが,にんにく,だいこん,にんじん,ほししいたけ キャベツ,もやし,にんじん	サラダあぶら,じゃがいも,こんにやく,さとう,でんぶん さとう	600 23.7	魚介類 種類
7 木	パン	てづくりケネルスープ ポテトサラダ てつぶんヨーグルト ぎゅうにゅう	とりにく,ぎゅうにゅう ロースハム てつぶんヨーグルト ぎゅうにゅう	キャベツ,たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ きゅうり,にんじん,コーン きのこ	パン じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ パン	613 25.1	大豆製品 海藻類
8 金	ごはん	あげざかなのかわりソース ちゅうかあえ ちゅうかたまごスープ ぎゅうにゅう	ホキ チキンハム たまご ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ,きゅうり,にんじん だいこん,たまねぎ,もやし,にんじん,こまつな	はくりき,こ,でんぶん,あげあぶら,さとう すりごま,ごまあぶら,さとう ごはん	616 24.5	いも類 きのこ類
めのあいごてー							
11 月	小パン	ごもくラーメン ごまヨあえ ブルーベリー&マーガリン ぎゅうにゅう	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	もやし,たけのこみず,チンゲンサイ,にんじん,ねぎ,ほししいたけ キャベツ,こまつな,にんじん,コーン	ちゅうかめん,サラダあぶら すりごま,ノンエッグマヨネーズ ブルーベリー&マーガリン 小パン	605 23.8	海藻類 大豆製品
12 火	ごはん	さかなのみそがらめ だいこんのすのもの のっぺいじる ぎゅうにゅう	たらかくぎり,むぎみそ とりにく,あぶらあげ ぎゅうにゅう	だいこん,きゅうり,にんじん ごぼう,にんじん,ねぎ	あげあぶら,ごま,さとう サラダあぶら,さとう さといも,こんにやく,でんぶん ごはん	624 21.0	きのこ類 くだもの
13 水	ごはん	ぶたにくのオイスターいため はるさめスープ ぶりかけ ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ ぶりかけ(おかか) ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,しろねぎ キャベツ,にんじん,こまつな,ほししいたけ	サラダあぶら,さとう はるさめ,ごまあぶら ごはん	602 23.9	魚介類 いも類
14 木	小パン	たまごそうすい ごしきあえ フルーツあんじん ぎゅうにゅう	とりにく,たまご マグロフレークみずに ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,ねぎ キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,ほししいたけ	ごめ さとう,ごま フルーツあんじん 小パン	601 24.2	海藻類 大豆製品
15 金	ごはん	すきやきに きりほしだいこんのすのもの りんご ぎゅうにゅう	ぎゅうにく,やきどうぶ ちくわ ぎゅうにゅう	たまねぎ,はくさい,にんじん,しろねぎ キャベツ,にんじん,きりほしだいこん りんご	しらたき,サラダあぶら,さとう ごまあぶら,さとう ごはん	607 20.9	卵 いも類
18 月	小パン	にくごぼううどん キャベツのごまあえ マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう	ぎゅうにく,あぶらあげ,かまぼこ ぎゅうにゅう	ごぼう,にんじん,ねぎ キャベツ,もやし,にんじん	うどん,さとう すりごま,さとう マーシャルピーンズ 小パン	608 24.5	海藻類 きのこ類
ふるさとこんだて							
19 火	ごはん	山口県産ハモのゆずきちあん ひじきのいりに じばさんみそしる ぎゅうにゅう	山口県産ハモ ひじき,ひらてん,だいずみずに とうふ,あぶらあげ,むぎみそ ぎゅうにゅう	ゆずきちかじゅう にんじん,さやいんげん だいこん,たまねぎ,にんじん,ねぎ	あげあぶら,さとう,でんぶん サラダあぶら,さとう ごはん	626 25.2	いも類 くだもの
20 水	わかめごはん	山口県産シュウマイ ナムル にらたまスープ ぎゅうにゅう	山口県産シュウマイ ぶたにく,たまご ぎゅうにゅう	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん たまねぎ,だいこん,にんじん,にら,にんにく	ごまあぶら,さとう ごま わかめごはん	607 22.8	海藻類 いも類
21 木	カットパン	ボークスティック つけあわせ しろはなまめのスープ ぎゅうにゅう	ボークスティック とりにく,しろはなまめペースト ぎゅうにゅう	キャベツ,にんじん たまねぎ,にんじん,こまつな,しめじ	さとう じゃがいも カットパン	608 30.1	大豆製品 くだもの
22 金	むぎごはん	シーフードカレー フルーツサラダ ぶくじんづけ ぎゅうにゅう	たらかくぎり とりにく,ぶくじんづけ ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,パセリ,にんにく キャベツ,きゅうり,みかんかん,りんご ぶくじんづけ	じゃがいも,サラダあぶら サラダあぶら,さとう むぎごはん	618 19.2	海藻類 大豆製品
25 月	パン	とりのワインに コンソメスープ りんごジャム ぎゅうにゅう	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	にんにく,たまねぎ,さやいんげん,しめじ たまねぎ,キャベツ,にんじん,ほうれんそう	サラダあぶら,はくりき じゃがいも りんごジャム パン	619 25.6	魚介類 種類
26 火	コンソメライス	チキンピーンズピラフのく チーズサラダ パンブキンスープ ぎゅうにゅう	とりにく,だいずみずに チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん,さやいんげん キャベツ,きゅうり,コーン かぼちゃ,たまねぎ,かぼちゃペースト,にんじん,こまつな,しめじ	サラダあぶら サラダあぶら,さとう サラダあぶら コンソメライス	618 20.3	海藻類 いも類
27 水	ごはん	じゃがチキン くきわかめあえ だいこんのおみそしる ぎゅうにゅう	とりにく くきわかめつくだに あぶらあげ,むぎみそ ぎゅうにゅう	えだまめ キャベツ,きゅうり だいこん,たまねぎ,にんじん,ねぎ	でんぶんはくりき,こ,じゃがいも,あげあぶら,さとう ごはん	655 21.9	魚介類 きのこ類
28 木	小パン	トマトクリームパスタ いろどりサラダ バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく,なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ,トマトかん,にんじん,こまつな,しめじ キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん バナナ	スパゲティ,バター,さとう サラダあぶら 小パン	633 23.5	卵 大豆製品
29 金	ごはん	さんまのうめに ごますあえ けんちんじる ぎゅうにゅう	さんまのうめに いりたまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	もやし,キャベツ,こまつな,にんじん だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	すりごま,さとう さといも,こんにやく,サラダあぶら ごはん	604 21.4	肉類 くだもの

6日(水)7日(木)：5年宿泊学習 28日(木)29日(金)：6年修学旅行 ※材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

8日(金)：2年校外学習,4年社会見学

12日(火)：5年社会見学

15日(水)：1年遠足

27日(水)：3年社会見学

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です

4日(月)は『おめでとう献立』です。10月生まれのお友だちをお祝いしましょう♪

