



日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとなる	緑・からだのちょうしをととのえる				
10	月	○	ごはん(かんだちまい) なめたけ にくじゃが もやしとこまつなのあえもの	ぶたにく	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにやく ごまあぶら	えのきたけ たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ もやし	586	22.2	2.0	
11	火	○	チャーハン レモンドレッシングサラダ はるさめスープ	ハム たまご ツナ とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	しょうが ねぎ ぼんのうねぎ キャベツ きゅうり にんじん レモン ほししいたけ はくさい こまつな	588	20.2	2.5	
12	水	○	ごはん(かんだちまい) さわらのてりやき あげごぼうとやさいのあえもの みそしる	さわら あぶらあげ	こめ さとう でんぶん ごま あぶら	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう たまねぎ こまつな	588	24.7	2.6	
13	木	○	セサミトースト ポークシチュー デコボン	ぶたにく	しよくパン ごま さとう バター あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん デコボン	607	20.2	3.2	1年生給食開始
14	金	○	せきはん とりのからあげ おひたし はなふのすましじる こうはくゼリー	ささげ とりにく とうふ カルピス かんてん	こめ もちごめ ごま あぶら でんぶん ふ さとう	しょうが はくさい もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ アセロラジュース	645	27.8	3.1	開校記念日 お祝いこんだて 
17	月	○	マーボーどうふどん だいこんとひじきのサラダ デコボン	ぶたにく とうふ ひじき	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん だいこん きゅうり コーンかん デコボン	625	23.8	3.3	
18	火	○	ごはん(かんだちまい) さけのこうみやき はりはりあえ かきたまじる	さけ ちりめんじゃこ ハム とうふ たまご	こめ さとう はるさめ ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく ねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ きゅうり こまつな	585	32.5	3.5	
19	水	○	わかめうどん やさいのごまあえ とうふきなこドーナツ	ぶたにく わかめ あぶらあげ とうふ きなこ	うどん さとう ごま あぶら こむぎこ さとう	にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし	590	22.2	2.7	
20	木	○	スラッピージョー コーンチャウダー キャロットソースサラダ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	コッペパン あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ クリームコーンかん コーンかん パセリ きゅうり	644	26.8	3.3	世界の味めぐり給食 ~アメリカ~
21	金	○	たけのごはん ししゃものいしがきあげ のりあえ えのきスープ	とりにく あぶらあげ ししゃも のり	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ	にんじん ほししいたけ こまつな たけのこ さやえんどう キャベツ たまねぎ えのきたけ もやし	587	23.5	2.8	
24	月	○	カレーライス かいそうサラダ はちみつにんじんゼリー	ぶたにく かいそうミックス かんてん	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも バター はちみつ さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ みかんジュース	674	17	2.2	
25	火	○	ごはん(かんだちまい) さばのごまみそがけ げんきサラダ けんちんじる	さば ハム かつおぶし こんぶ とりにく とうふ	こめ さとう ごま あぶら こんにやく でんぶん ごまあぶら じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーンかん ごぼう だいこん	609	28.9	2.5	おはなし給食 ~サラダでげんき~ 
26	水	○	スパゲティミートビーンズ イタリアンサラダ まっくろくろすけ	ぶたにく だいず チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう さつまいも バター	にんにく たまねぎ にんじん セロリ エリンギ トマトかん キャベツ きゅうり	672	25.7	1.7	
27	木	○	はいがパン しろみざかなのパンこやき だいずいりサラダ ペイザンヌスープ	メルルーサ こなチーズ だいず とりにく	はいがパン パンこ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーンかん こまつな	585	31.3	3.5	
28	金	○	あぶらうどん キャベツとおかかのあえもの フルーツポンチ	とりにく たまご かつおぶし	こめ むぎ あぶら さとう ふ でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ももかん パインかん みかんかん りんごかん	639	24.7	2.0	郷土料理給食 ~宮城県~

\* 献立は都合により変更する場合があります。  
\* 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。  
\* 牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。

今年度(こんねんど)も安全(あんぜん)でおいしく、栄養(えいよう)たっぷりの給食(きゅうしょく)を心(こころ)を込(こ)めて作(つく)ります。  
栄養士(えいようし)：坂本 佳世子(さかもと かよこ)  
調理業務委託(ちようりぎようむいたく)：葉隠勇進株式会社(はがくれゆうしんかぶしがいいしゃ)

## たのしいきゅうしょくまってるよ!

