


月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

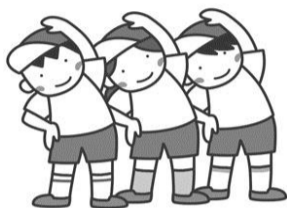
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	塩分相当量 g
学校給食 摂取基準 (8~9才)	650	エネルギーの13 ~20%	エネルギーの20~ 30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0 以上	2.0 未満
10月分 平均栄養量	622	24.8 (15.9%)	18.8 (27.2%)	316	78	2.7	175	0.60	0.55	23	4.3	2.3

- ◆おはしは、家から持ってきてください。
- ◆食事の前には、手をきれいに洗いましょう。
- ◆パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。
- ◆10日(木)のブルーベリーゼリー・25日(金)のりんごゼリーは、業者が直接学校に配送します。
- ◆給食の食材につきましては、納品業者と連携し、安全性に考慮し提供しています。
- ◆お米につきましては、現在、北海道産のおぼろぎを使用しています。
- ◆野菜につきましては、地場産の野菜を優先的に使用していますが、産地をすべて確認し安全な食材の提供につとめています。
- ◆牛肉については、現在個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。
- ◆30日(水)のビーフカレーの☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。

献立表のアレルギー表示について

- ・使用材料の左側に、「卵(魚卵は含まない)・乳・小麦・えび」のいずれかが使用されている場合には、その旨を表記しています。
- ・米粉パンには、小麦由来の成分が入っています。
- ・麦ご飯の麦は、大麦を使用しています。
- ・海産物、海産加工品は、えび・かきが生息する域で採取している場合があります。
また、えび・かきを捕食している場合があります。
- ・11日(金)と21日(月)の  は、アレルギー対応食を表しています。
- ・食物アレルギー等の健康上の理由により、加工品の詳しい内容をお知りになりたい方は、学校を通じて「学校給食加工食品配合表等配布申請書」を給食センターへ提出してください。

2日(水)は小学校運動会予備日のため、
米粉パンを提供します。
代わりに3日(木)は麦ごはんを提供します。



いろいろな食べ物を バランスよく 食べましょう!	1日	2日	3日	4日						
	(小麦・乳)パーカーパン	(小麦・乳)米粉パン	麦ご飯	麦ご飯						
	野菜スープ ベーコン 15 じゃがいも 25 キャベツ 25 たまねぎ 20 にんじん 5 パセリ 0.5 しろワイン 0.3 やさいブイヨン 10 こしょう 0.03 しお 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 1 みず 85 (乳)牛乳 1本	ホキフライ 小麦 ホキフライ (40g) 1コ なたねあぶら 6 ノンエッグ タルタルソース ローリエ 0.02 ブルーベリー 8 小麦 カレールウ 9 ウスターソース 0.9 なたねあぶら 0.2 みず 85 みかんジュース 1本	ビーフカレー ぎゅうにく 25 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 10 ローリエ 0.02 ブルーベリー 8 小麦 カレールウ 9 ウスターソース 0.9 なたねあぶら 0.2 みず 85 (乳)牛乳 1本	三色サラダ とりほぐし 10 にんじん 5 キャベツ 25 ホールコーン 5 小麦 こいくちしょうゆ 1.2 さとう 0.01 す 1.2 なたねあぶら 0.5 (乳)牛乳 1本	さつまいものみそ汁 とうふ 10 さつまいも 30 たまねぎ 20 にんじん 5 こまつな 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100 (乳)牛乳 1本	れんこんのはさみ揚げ 小麦 れんこんのはさみあげ (40g) 1コ なたねあぶら 6 昆布の佃煮 ほそぎりこんぶ 2.3 さとう 3.3 小麦 こいくちしょうゆ 2.4 みりん 1 おさけ 1 みず 3 (乳)牛乳 1本	鶏肉と大根の煮物 とりにく 25 ひらてん 20 だいこん 60 にんじん 5 あおねぎ 5 つちしょうが 0.5 おさけ 1 いちみどろがらし 0.005 さとう 1.8 小麦 うすくちしょうゆ 3.8 なたねあぶら 0.2 でんぷん 1 けずりぶし 0.7 みず 40 (乳)牛乳 1本	こぎつね丼 ぶたミンチ 20 おさけ 1 あぶらあげ 15 にんじん 10 むきえだまめ 5 なたねあぶら 0.1 さとう 3 小麦 こいくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.15 でんぷん 0.3 みず 10 梨 1コ		
	磯煮 とりにく 20 きぬあつあげ 20 こんにやく 20 めひじき 1 じゃがいも 40 にんじん 10 さやいんげん 5 さとう 2.5 小麦 こいくちしょうゆ 4 しお 0.15 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40 (乳)牛乳 1本	白菜の塩麹炒め ぶたにく 15 はくさい 30 たまねぎ 10 小麦 うすくちしょうゆ 1 こしょう 0.02 しおこうじ 3 なたねあぶら 0.2 (乳)牛乳 1本	ポークビーンズ ぶたにく 15 だいずみずに 15 レンズまめ 15 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 10 パセリ 0.5 ローリエ 0.02 ポークブイヨン 10 こしょう 0.03 さとう 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 3 トマトケチャップ 11 なたねあぶら 0.2 みず 40 (乳)牛乳 1本	きのこのソテー ベーコン 15 エリンギ 10 えのきたけ 10 マッシュルーム 5 たまねぎ 5 こしょう 0.02 しお 0.2 (乳)牛乳 1本	のっぺい汁 とりにく 15 あぶらあげ 5 こんにやく 10 さといも 10 こまつな 5 にんじん 5 だいこん 10 ささがきごぼう 5 小麦 こいくちしょうゆ 5 でんぷん 1 けずりぶし 1.7 みず 100 (乳)牛乳 1本	さばの甘みそ焼き さばのあまみそやき (40g) 1コ なたねあぶら 0.1 たくあん和え キャベツ 20 きりぼしたいこん 1.5 きざみたくあん 5 小麦 うすくちしょうゆ 0.5 (乳)牛乳 1本	醤油ラーメン 小麦 やきぶた 15 なるとかまぼこ 5 はくさい 20 もやし 10 たけのこ 10 にんじん 5 あおねぎ 5 チキンスープ 10 ポークブイヨン 15 みりん 1 おさけ 1.5 こしょう 0.01 さとう 0.2 小麦 うすくちしょうゆ 4 しお 0.1 けずりぶし 1 みず 70 (乳)牛乳 1本	鶏肉の唐揚げ 小麦 とりにくのからあげ (25g×) 2コ なたねあぶら 7.5 ラーメンの麺 小麦 ラーメンのめん 40 なたねあぶら 0.1 (乳)牛乳 1本	えび入り高野豆腐の含め煮 こうや豆腐 9 とりにく 20 ちくわ 10 えび むきえび 10 たまねぎ 35 にんじん 5 むきえだまめ 5 エリンギ 5 おさけ 1 さとう 2.1 小麦 うすくちしょうゆ 4.2 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 50 (乳)牛乳 1本	ごぼうサラダ ツナ 10 きゅうり 10 ホールコーン 5 ささがきごぼう 20 小麦 ノンエッグごまドレッシング 6 (乳)牛乳 1本

ごはんといっしょに
たべてね

めんをスープの
しよっかに
いれて
ほぐしてから
くぼってね

