



平成27年10月 きゅうしょくだより (小学校)

◆:よくかんでたべよう。 ※物資の都合等により、変更する場合があります。

ひ	ようび	こんだてめい	き	おもにエネルギーのもとになる	あ	おもにからだをつくるもとになる	みどり	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
1	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそしょうがやき キャベツのごまあえ いものこじる	ごはん さといも さとう しろごま	ごはん さといも さとう しろごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ ぶたにく みそ	だいこん つきこんにやく ねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ こまつな	だいこん つきこんにやく ねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ こまつな
2	金	ミニミニパン ぎゅうにゅう やきそば むしシューマイ (2こ) ◆チンゲンサイのじゃこあえ	パン ちゅうかめん あぶら さとう パンこ でんぷん こむぎこ	パン ちゅうかめん あぶら さとう パンこ でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり しらすぼし	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり しらすぼし	キャベツ にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ はくさい たまねぎ しょうが	キャベツ にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ はくさい たまねぎ しょうが
5	月	ごはん ぎゅうにゅう ミンチカツ (ソース) かぼちゃサラダ こんさいのごまじる	ごはん マヨネーズ しろごま あぶら さとう でんぷん パンこ こむぎこ	ごはん マヨネーズ しろごま あぶら さとう でんぷん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ポークハム とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ポークハム とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにく ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ かぼちゃ きゅうり たまねぎ	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ かぼちゃ きゅうり たまねぎ
6	火	おまめのカレーライス ぎゅうにゅう たまごてりに はんさんすう なし	ごはん じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ごはん じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ だいた たまご チキンハム	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ だいた たまご チキンハム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ もやし なし	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ もやし なし
7	水	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ペンネのピザソースやき さんしょくごまあえ だいこんのスープ	パン ジャム ペンネ あぶら さとう しろごま	パン ジャム ペンネ あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ トマト さやいんげん しょうが マッシュルーム パセリ こまつな はくさい コーン いちご	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ トマト さやいんげん しょうが マッシュルーム パセリ こまつな はくさい コーン いちご
8	木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやきふう かんぴょうのたまごとし ゆばのすましじる	ごはん ふ でんぷん さとう あぶら	ごはん ふ でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ゆば さんま とりにく たまご	ぎゅうにゅう ゆば さんま とりにく たまご	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが ねぶかねぎ かんぴょう しいたけ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが ねぶかねぎ かんぴょう しいたけ
9	金	さつまいもパン ぎゅうにゅう オムレツのトマトソース スパゲティのソテー コンソメスープ ブルーベリー	パン さつまいも じゃがいも スパゲティ あぶら	パン さつまいも じゃがいも スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	キャベツ にんじん もやし パセリ ほうれんそう たまねぎ ビーマン トマト にんにく チンゲンサイ コーン ブルーベリー	キャベツ にんじん もやし パセリ ほうれんそう たまねぎ ビーマン トマト にんにく チンゲンサイ コーン ブルーベリー
13	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆ちくぜんに こまつなのおひたし とんじる ふりかけ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく ちくわ かつおぶし	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ れんこん こんにやく たけのこ もやし さやいんげん こまつな あおな かぼちゃ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ れんこん こんにやく たけのこ もやし さやいんげん こまつな あおな かぼちゃ
14	水	パン ぎゅうにゅう とりにくのパーベキューソース きりほしだいこんのいためナムル ワンタンスープ	パン ワンタンのかわ ごまあぶら さとう	パン ワンタンのかわ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん もやし ねぎ えのきたけ しょうが にんにく レモン りんご きりほしだいこん ねぶかねぎ いら	たまねぎ にんじん もやし ねぎ えのきたけ しょうが にんにく レモン りんご きりほしだいこん ねぶかねぎ いら
15	木	なめし ぎゅうにゅう いわしのカレーあげ むさしじる くろまめのえだまめ みかんゼリー	ごはん こむぎこ そうめんパチ さといも でんぷん あぶら さとう	ごはん こむぎこ そうめんパチ さといも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし みそ	ぎゅうにゅう いわし みそ	にんじん だいこん ねぎ しいたけ しょうが にんにく えだまめ みかん あおな	にんじん だいこん ねぎ しいたけ しょうが にんにく えだまめ みかん あおな
16	金	パン ぎゅうにゅう ウィンナーのケチャップソース (2こ) こふきいも かぼちゃのポターージュ	パン じゃがいも バター でんぷん	パン じゃがいも バター でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ
19	月	パン ぎゅうにゅう ささみフライ もやしとハムのソテー ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ こむぎでんぷん	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ こむぎでんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン だいた とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう ベーコン だいた とりにく ポークハム	たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん トマト もやし ほうれんそう	たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん トマト もやし ほうれんそう
20	火	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのすぶたふう キャベツのツナあえ ぶたもやしスープ	ごはん ごまあぶら あぶら さとう でんぷん いりごま	ごはん ごまあぶら あぶら さとう でんぷん いりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ とりにく ツナ	もやし キャベツ にんじん ねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ビーマン ほししいたけ チンゲンサイ	もやし キャベツ にんじん ねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ビーマン ほししいたけ チンゲンサイ
21	水	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのオレンジソースかけ ◆ごほうサラダ チンゲンサイのスープ	パン くらざとう でんぷん さとう マヨネーズ	パン くらざとう でんぷん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ポークハム みそ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ポークハム みそ	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが みかん オレンジ ごぼう きゅうり コーン	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが みかん オレンジ ごぼう きゅうり コーン
22	木	ピピンバ ぎゅうにゅう はるさめスープ いちごヨーグルト	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト ポークハム わかめ ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト ポークハム わかめ ぎゅうにく たまご	もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんにく ほうれんそう はくさいキムチ いちご	もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんにく ほうれんそう はくさいキムチ いちご
23	金	パン ぎゅうにゅう チョコマーガリン さけのオイルやき キャベツとハムのごまあえ じゃがいものスープ	パン じゃがいも マヨネーズ しろごま チョコマーガリン	パン じゃがいも マヨネーズ しろごま チョコマーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン さけ チキンハム	ぎゅうにゅう ベーコン さけ チキンハム	にんじん たまねぎ セロリ パセリ しいたけ キャベツ こまつな	にんじん たまねぎ セロリ パセリ しいたけ キャベツ こまつな
26	月	くりわかめごはん (太田・龍田小) ごはん (石海・斑鳩小) ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり (2こ) ほうれんそうのおひたし そうめんじる	ごはん そうめん さとう あぶら くり (太田・龍田小)	ごはん そうめん さとう あぶら くり (太田・龍田小)	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かつおぶし わかめ (太田・龍田小)	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かつおぶし わかめ (太田・龍田小)	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう もやし	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう もやし
27	火	くりわかめごはん (石海・斑鳩小) ごはん (太田・龍田小) ぎゅうにゅう さばのみそに ◆たくあんのおかかあえ すましじる	ごはん さとう あぶら くり (石海・斑鳩小)	ごはん さとう あぶら くり (石海・斑鳩小)	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ さば みそ かつおぶし わかめ (石海・斑鳩小)	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ さば みそ かつおぶし わかめ (石海・斑鳩小)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ たくあん もやし こまつな	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ たくあん もやし こまつな
28	水	パン ぎゅうにゅう かぼちゃとひきにくのサンドフライ もやしのカレーいため コーンポターージュ	パン じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	パン じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	コーン にんじん パセリ かぼちゃ もやし たまねぎ ビーマン	コーン にんじん パセリ かぼちゃ もやし たまねぎ ビーマン
29	木	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり とりにくのゆずかあえ (2こ) こまつなのごまあえ とうふじる	ごはん でんぷん あぶら さとう しろごま	ごはん でんぷん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ とりにく あじつけのり	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ とりにく あじつけのり	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ゆず こまつな はくさい	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ゆず こまつな はくさい
30	金	パン ぎゅうにゅう ハロウィンデザート にこみハンバーグ はくさいスープ おんやさいサラダ (ドレッシング)	パン さとう パンこ でんぷん	パン さとう パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ とうにゅう	はくさい にんじん ほししいたけ たまねぎ チンゲンサイ マッシュルーム グリンピース キャベツ ブロッコリー あかビーマン コーン かぼちゃ トマト	はくさい にんじん ほししいたけ たまねぎ チンゲンサイ マッシュルーム グリンピース キャベツ ブロッコリー あかビーマン コーン かぼちゃ トマト