

月 	火 	水 	木 	金 
<b>2</b> しょラーメン わらびもち  636kcal たんぱく質22.1g ラーメン、わらびもち、ごま ぶたにく、なると、わかめ はくさい、にんじん、ながねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、こまつな	<b>3 銀聖</b> ごはん さけホイル焼き とうふとわかめの みそしる  563kcal たんぱく質30.2g おおむぎいりごはん、いも 銀聖(ぎんせい)、とうふ、わかめ にんじん、しいたけ	<b>4</b> ごはん・なつとう にくじゃが たまねぎとあげの みそしる  610kcal たんぱく質29.2g おおむぎいりごはん、いも なつとう、ぶたにく、ぎつまあげ、えだまめ、あげ にんじん、たまねぎ	<b>5</b> ごもくチャーハン にくだんごスープ  622kcal たんぱく質28.0g おおむぎいりごはん ぶたにく、にくだんご、とうふ たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、こまつな	<b>6 5年生宿泊学習</b> ハンバーガー ジュリアンスープ  557kcal たんぱく質21.0g ソフトフランスよこわりパン ハンバーグ キャベツ、たまねぎ、にんじん
<b>9 体育の日</b>  681kcal たんぱく質22.0g おおむぎいりごはん さばみぞれに、ちくわ、のり たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし	<b>10</b> ごはん さばみぞれに いそかあえ たまねぎとにんじんの みそしる  681kcal たんぱく質22.0g おおむぎいりごはん さばみぞれに、ちくわ、のり たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし	<b>11</b> まーぼーどうふどん たまごとわかめの スープ  681kcal たんぱく質22.0g おおむぎいりごはん とうふ、ぶたにく、たまご、わかめ ながねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ	<b>12</b> かいこうきねんび  526kcal たんぱく質20.0g ぶたにく、えだまめ、チーズ、ぎゅうにゅう たまねぎ、にんじん、にんにく	<b>13</b> うずまきバターパン ポークブラウンシチュー わなしゼリー  526kcal たんぱく質20.0g バターパン、いも、わなしゼリー ぶたにく、えだまめ、チーズ、ぎゅうにゅう たまねぎ、にんじん、にんにく
<b>16</b> パスタ・アラビアータ もも  624kcal たんぱく質25.3g スパゲティ ぶたにく、チーズ、えだまめ しめじ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、パセリ、にんにく、しょうが、もも	<b>17</b> わかめごはん だいこんのそぼろに なめことねぎのみそしる  638kcal たんぱく質21.8g おおむぎいりごはん、ごま ぶたにく、えだまめ、わかめ だいこん、にんじん、ほししいたけ、ながねぎ、なめこ	<b>18</b> キムチチャーハン ちんげんさいとにんじんの のちゅうかスープ  644kcal たんぱく質28.2g おおむぎいりごはん、ごま ぶたにく ながねぎ、しょうが、はくさいキムチ、にんじん、チンゲンサイ	<b>19</b> ごはん すきやきふう こまつなとしめじの みそしる  667kcal たんぱく質19.6g おおむぎいりごはん ぶたにく、やきとうふ しめじ、こまつな、えのき、しいたけ、はくさい、ながねぎ	<b>20</b> ソフトフランスこくとう パン はくさいとニョッキの とうにゅうスープ みかんゼリー ホロシリぎゅうにゅう  595kcal たんぱく質22.7g ソフトフランスこくとうパン、ニョッキ、みかんゼリー ぶたにく、とうにゅう はくさい、ブロッコリー、しめじ
<b>23</b> ごもくうどん かき  627kcal たんぱく質31.6g うどん ぶたにく、なると にんじん、ごぼう、ほししいたけ、えのき、たけのこ、たまねぎ、ながねぎ、かき	<b>24</b> ごはん すぶたふう やさいスープ  578kcal たんぱく質22.7g おおむぎいりごはん ぶたにく、えだまめ しょうが、たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ、しいたけ、キャベツ、しめじ	<b>25 学習発表会応援給食</b> カレーライス おうえんデザート  583kcal たんぱく質23.6g おおむぎいりごはん、いも、カップケーキ、チョコスプレー ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅう、ホイップクリーム ピーマン、にんじん、たまねぎ、りんご、にんにく	<b>26</b> いためナムルどん ちゃんこじる  668kcal たんぱく質20.3g おおむぎいりごはん、ごま ぶたにく、とりにく、あげ ながねぎ、にんにく、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、しめじ	<b>27</b> 学習発表会 (給食ありません) 
<b>30</b> とんこつしょうゆラーメン チヂミ・ソース  571kcal たんぱく質24.8g ラーメン、チヂミ、ごま ぶたにく しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、こまつな、ながねぎ、もやし	<b>31 ハロウィン</b> チキンピラフ かぼちゃスープ  571kcal たんぱく質24.8g おおむぎいりごはん、バター とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、パセリ、かぼちゃ	月平均栄養価 エネルギー624kcal たん白質24.4g 脂質20.3g 炭水化物91.6g 食塩2.9g *牛乳は毎日つきます。 *行事等により変更になることもあります。ご了承下さい。 きいろのなかま あかのなかま みどりのなかま	 ねつやちからのもとなるもの からだをつくるものとなるもの からだのちようしをととのえるもの	10月3日は、 「銀聖」が出ます 日高定置漁業者 組合より無償提 供していただき ました。