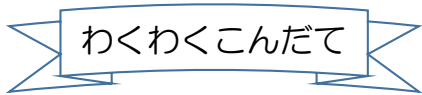


日 よ う び	こ ん だ て め い	き ょう し ょう	おもなしょくひんのはたらき						エ ネ ル ギ ー
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱくし つ
			たんぱくし つ	むぎし つ	ビ タ ミ ン		たんすいかぶ つ	しし つ	
2 (月)	《食事の前には手を洗おう》 むぎごはん えびととうふのチリソース だいこんとくわわかめのサラダ ミニフィッシュ りんご	☆	とうふ えび とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう くわわかめ ミニフィッシュ	きぬさや	しめじ たまねぎ にんにく しょうが レモンじる とうもろこし だいこん りんご	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま ゴマあぶら	621 25.1
3 (火)	《ドリアについて知ろう》 あきやさいのクリームドリア（サフランライス） コールスローサラダ アーモンド	☆	とりにく とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしぶん にゅう チーズ	パセリ にんじん さやいんげん	しめじ たまねぎ とうもろこし キャベツ	こめ もちこめ こむぎこ さつまいも さとう	バター あぶら アーモンド くり	604 22.2
4 (水)	《発酵食品のよさを知ろう》 むぎごはん あじのチーズパンこやき もやしのいためもの みそしる ヨーグルト	☆	あじ てんぶら あつあげ むぎみそ こめみそ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	パセリ ピーマン にんじん こまつな	にんにく もやし しめじ たまねぎ	こめ むぎ パンこ じゃがいも	あぶら	596 25.6
5 (木)	☆県産品の日：みかん ワンローフパン にこみハンバーグ マッシュポテト コーンスープ みかん	☆	ハンバーグ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ こまつな	たまねぎ とうもろこし みかん	パン さとう じゃがいも	あぶら	588 22.6
6 (金)	《調理員さんに感謝して食べよう》 むぎごはん ごぼうてんうどん ツナとやさいのごまいため いりこだいず	☆	とりにく まぐろ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	ねぎ こまつな にんじん	ほししいたけ ごぼう キャベツ	こめ むぎ てんぶらこ うどん さとう	あぶら ごま	616 22.9
10 (火)	☆行事食（目の愛護デー）：目によい食べ物 （緑黄色野菜、魚）を食べよう むぎごはん さばのにつけ にんじんのきんぴら みそしる ブルーベリーゼリー	☆	さば あつあげ むぎみそ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ むぎ くろざとう さとう じゃがいも ゼリー	ごま あぶら	630 23.7
11 (水)	《いろいろな豆の種類があることを知ろう》 ハヤシライス（むぎごはん） ビーンズサラダ みかん	☆	ぎゅうにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん トマトビューレ	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ レモンじる とうもろこし みかん	こめ むぎ こむぎこ くろざとう はちみつ	あぶら マーガリン	586 19.0
12 (木)	《秋の食材を味わおう》 ミルクねじりパン きのこのクリームシチュー スイートポテトサラダ りんご	☆	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん さやいんげん	しめじ たまねぎ とうもろこし えだまめ りんご	ミルクパン こむぎこ じゃがいも さつまいも	あぶら バター ノンエッグ マヨネーズ	613 22.3
13 (金)	《しらすについて知ろう》 むぎごはん にくじゃが キャベツとしらすのいためもの ツナとだいずのつくだに	☆	ぎゅうにく まぐろ だいず	ぎゅうにゅう しらすほし	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが	こめ むぎ くろざとう じゃがいも	あぶら ゴマあぶら	564 20.6
17 (火)	《卵の特徴を知ろう》 むぎごはん あつあげとうすらたまごのちゅうかに ばんさんすう あじつけのり みかん	☆	ぶたにく うすらたまご あつあげ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん きぬさや みすな	ほししいたけ もやし しょうが キャベツ みかん	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ゴマあぶら ごま	611 23.2
18 (水)	☆食育の日：鉄（大豆）カルシウム（ひじき） が多く含まれる食品について知ろう げんまいごはん ほっけのしおやき ひじきとだいずのもの とりごぼうじる	☆	ほっけ あぶらあげ だいず あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	さやいんげん にんじん こまつな	ほししいたけ だいこん ごぼう	もちげんまい こめ さとう	あぶら ゴマあぶら	545 24.8
19 (木)	《朝食で水分補給をしよう》 チーズサンド （しょうパン スライスチーズ ツナサラダ） ミネストローネ なし	☆	まぐろ ベーコン てぼうまめ	ぎゅうにゅう チーズ	トマトジュース にんじん みすな トマト	キャベツ セロリ はくさい たまねぎ なし	パン さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	582 23.5
20 (金)	《麴からつくられる調味料について知ろう》 むぎごはん ししゃもフライ はくさいのかぼすあえ こんさいのしおこうじぶたじる こくとうビーンズ さけふりかけ	☆	とうふ ぶたにく こめみそ むぎみそ こくとうビーンズ さけふりかけ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん みすな ねぎ	はくさい かぼすかじゅう たまねぎ だいこん	こめ むぎ さとう	あぶら	577 21.2
23 (月)	☆日本味めぐり：群馬県 むぎごはん ボークステーキ キャベツのソテー こしねじる みかん	☆	ぶたにく あかみそ とうふ むぎみそ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ にんにく きりぼしだいこん こんにゃく りんごビューレ レモンじる キャベツ とうもろこし しろねぎ ほししいたけ みかん	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	566 20.2
24 (火)	《協力して準備をしよう》 むぎごはん いそに もやしのナッツあえ じゃこふりかけ	☆	だいず あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう くわわかめ しらすほし	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ こんにゃく もやし	こめ むぎ くろざとう じゃがいも さとう	あぶら アーモンド ごま	596 23.6
25 (水)	☆世界食歩歩き：台湾 ヨーファン（たいわんおこわ） ショーロンポー チンゲンサイのごまあぶらいため しるビーフン フルーツあんになんぷりん	☆	ぶたにく ショーロンポー えび	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	ほししいたけ えだまめ たけのこ しょうが キャベツ もやし きくらげ	さとう こめ もちこめ ビーフン プリン	あぶら ゴマあぶら	642 23.5
26 (木)	☆食物せんい献立：きのこと類 パインパン きのことスパゲッティ フレンチサラダ りんご	☆	ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく えのきだけ ししいたけ しめじ キャベツ りんご レモンじる とうもろこし	パインパン スパゲッティ はちみつ	あぶら アーモンド	641 22.2
27 (金)		☆	とりにく とんかつ だいず レンズまめ	ぎゅうにゅう だっしぶん にゅう	にんじん	たまねぎ にんにく りんごビューレ えだまめ しょうが みかん パイナップル もも	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら バター	702 23.2
30 (月)	☆メッセージ給食：食品ロスについて知ろう むぎごはん とりにくのてりに じゃがじゃ こうすらたまごのおすいもの だしがらのつくだに	☆	とりにく とうふ うすらたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ えだまめ	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	601 24.0
31 (火)	☆えらぼう給食：秋の魚の特徴を知り、異なる 調理法から魚料理をえらぼう むぎごはん さんまかぼすレモンに または かつおのあげに ほうれんそうのかおりあえ にくだんごじる	☆	さんまかぼすレモンに かつお つくね	ぎゅうにゅう やきのり	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが はくさい だいこん	こめ むぎ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	577 22.0

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。