

日	曜	こんだてめい	からだをつくるものとなる (あかいろのたべもの)		エネルギーのもとになる (きいろのたべもの)		からだのちょうしをととのえるものとなる (みどりいろのたべもの)		えいようか (4年生)													
			たんぱく	たんぱく	たんぱく	たんぱく	たんぱく	たんぱく	たんぱく	たんぱく	たんぱく											
4	火	むぎごはん にくじゃが いそかあえ ヨーグルト	ぶたにく	のり	さとう	さとう	たまねぎ	にんじん	さやいんげん	こんにゃく	キャベツ	こまつな	580	18.9								
5	水	わかめごはん イワシフライ キャベツのごますあえ	わかめ	いわし	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	たまねぎ	きゅうり	こまつな	609	23.1							
6	木	おやかごん むぎごはん おやかごんのぐ もやしのみそしる	とりにく	たまご	かまぼこ	じゃがいも	さとう	たまねぎ	にんじん	たけのこ	もやし	だいこん	ぶなしめじ	はねぎ	637	24.6						
7	金	ソフトめん ミートソース コールスローサラダ りんごゼリー	にゅうせいひん	たまご	さとう	さとう	さとう	たまねぎ	にんじん	トマト	マッシュルーム	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	635	23.4						
11	火	チャーハン はるまき だいこんとはるさめのスープ	ベーコン	たまご	ぶたにく	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	たまねぎ	ピーマン	はねぎ	にんにく	645	17.3						
12	水	ねじりパン ナスのミートグラタン サイコロスープ まっちゃんチーズケーキ	ぎゅうにく	ぶたにく	チーズ	じゃがいも	こめ	たまねぎ	にんじん	なす	たまねぎ	トマト	だいこん	にんじん	こまつな	パセリ	648	25.7				
13	木	むぎごはん カレーのたつたあげ いそマヨネーズあえ さといものみそしる	カレー	のり	さとう	さとう	さとう	しょうが	キャベツ	きゅうり	たまねぎ	にんじん	はねぎ		600	24.3						
14	金	ビーフカレーライス むぎごはん ビーフカレーソース ツナサラダ	ぎゅうにく	だいす	チーズ	じゃがいも	こめ	たまねぎ	にんじん	にんにく	しょうが	トマト	キャベツ	きゅうり	597	22.7						
17	月	ウイナーピラフ ミネストローネ ココアプリン	ウイナー	だいす	だっしゅんにゅう	こめ	こめ	たまねぎ	とうもろこし	ピーマン	マッシュルーム	えだまめ	キャベツ	にんじん	トマト	さやいんげん	にんにく	パセリ	592	21.1		
18	火	◆ 静岡ゆかりの魚・たちうお ◆ むぎごはん たちうおフライ きりほしだいこんのにも さつまいものみそしる 静岡ブルーベリーゼリー	さつまいも	みそ	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	669	22.3
19	水	給食なし																				
20	木	ツナのしょうゆスパゲッティ にくだんごのスープ さつまいもむしパン	まぐろ	ベーコン	のり	スパゲッティ	スパゲッティ	たまねぎ	にんじん	にんにく	ぶなしめじ	しいたけ	マッシュルーム	たまねぎ	だいこん	フロccoli	こまつな	パセリ	582	27.4		
21	金	ハヤシライス むぎごはん ハヤシソース キャベツのごまいりサラダ チーズ	ぶたにく	だいす	チーズ	こめ	こめ	たまねぎ	にんじん	トマト	マッシュルーム	にんにく	キャベツ	きゅうり	597	20.3						
24	月	むぎごはん あげだしとうらのそぼろあんかけ こくしょうじる フルーツゼリー	とうら	とりにく	あぶらあげ	さとう	さとう	たまねぎ	ぶなしめじ	えのきたけ	えだまめ	しょうが	だいこん	にんじん	さとう	しいたけ	はねぎ	みかん	もち	りんご	692	22.4
25	火	むぎごはん マーボーとうら ちくさあえ	ぶたにく	とうら	みそ	こめ	こめ	たまねぎ	にんじん	たけのこ	しょうが	にんにく	はねぎ	キャベツ	きゅうり	606	22.2					
26	水	しょくぼん はちみつ&マーガリン サツマイモとにくだんごのシチュー	とりにく	ぶたにく	だっしゅんにゅう	さつまいも	こめ	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	ほうれんそう	ぶなしめじ	しょうが	にんにく	パセリ	キャベツ	ピーマン	とうもろこし	651	25.2		
27	木	さくらごはん カボチャコロッケ こうみあえ かきたまじる	たまご	かつおぶし	とうら	たまご	さとう	たまねぎ	にんじん	こまつな	はねぎ									575	19.0	
28	金	◆長崎県の郷土料理・浦上そば◆ むぎごはん やししおさけ うらかみそぼろ いもだんごじる ヨーグルト	さけ	ぶたにく	さつまいも	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	624	28.9
31	月	♪ ハロウィン献立 ♪ オムライス チキンライス オムライスシート・ケチャップ ポテトスープ ハロウィンデザート	とりにく	たまご	ベーコン	さとう	さとう	たまねぎ	ピーマン	トマト	だいこん	にんじん	フロccoli	ほうれんそう	かぼちゃ	621	20.3					



10月の目標「季節の食べ物を知ろう」

※20日、21日は、6年生は学年行事のため、給食がありません。

※「新しい生活様式」を踏まえた学校の行動基準の地域の感染レベル3に相当する場合は、献立の品数を減らして提供します。

※都合により、献立を変更する場合があります。

多賀小学校のホームページでは、給食の時間の様子を紹介しています。

