



★個数物の数字(幼・小・中)

日曜日	こ ン だ て			食 品 と 働 き			栄 養 価	
	しゅしよく	牛乳	お か ず	血・肉・骨などの 体をつくる(赤)	熱や力になる (黄)	体の調子をととのえる (緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3月	わかめごはん	牛乳	とんじる いわしのうめに たくあんあえ	牛乳 わかめ みそ ぶたにく 油あげ いわし	こめ 油 さとう さといも こんにやく ごま	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ ほうれんそう・うめ・キャベツ・もやし たくあん	(小)642 (中)822	26.4 37.2
4火	ライスボール パン	牛乳	スパゲッティミートソース チキンナゲット②③ カクテルゼリーポンチ	牛乳 ぶたにく チキンナゲット	ライスボールパン 油 さとう スパゲッティ ゼリー	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが セロリ・パセリ・マッシュルーム トマト・みかん・パイナップル・もも	672 860	27.5 38.8
5水	ごはん	牛乳	さいのくになっとう とりにくとたまごのおやこに しおこんぶあえ	牛乳 なっとう とりにく たまご こんぶ	こめ 油 さとう じゃがいも ごま油	にんじん・たまねぎ・しめじ・いんげん キャベツ・ほうれんそう・もやし	655 839	27.9 39.3
6木	コーンピラフ	牛乳	にくだんごあまずあん②③ オーロラサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 ウィナー ベーコン にくだんご	こめ 油 さとう サザンアイランドドレッシング ゼリー	たまねぎ・にんじん・いんげん・にんにく マッシュルーム・キャベツ・カリフラワー きゅうり・とうもろこし・ブルーベリー	652 835	24.5 34.5
7金	すめし	牛乳	おつきみじる てまきのぐ(のり エビフライ①①② たまご②②③ ひじきつくだに)	牛乳 とりにく エビ たまご のり ひじき	こめ 油 さとう げんまいだんご	えのき・ほうれんそう・にんじん・ねぎ たまねぎ・はくさい・しめじ	648 829	26.1 36.8
11火	やまがた しよくパン	牛乳	チョコクリーム こまつなとハムのスープ とりにくのマヨネーズやき ブロッコリーサラダ	牛乳 ハム とりにく	しよくパン 油 さとう チョコクリーム ごま油 ノンエッグマヨネーズ すりおろしオニオンドレッシング	こまつな・だいこん・にんじん・もやし しょうが・にんにく・パセリ ブロッコリー・キャベツ・きゅうり とうもろこし	670 858	27.3 38.4
12水	ごはん	牛乳	ふりかけ とりごぼうじる ぶたにくのしょうがいため うめかつおあえ	牛乳 とりにく 油あげ みそ ぶたにく かつおぶし ふりかけ	こめ 油 さとう こんにやく	ほうれんそう・ごぼう・だいこん にんじん・たまねぎ・にら・しょうが もやし・キャベツ・きゅうり・うめ	628 804	27.4 38.6
13木	むぎごはん	牛乳	マーボードーフ ツナとくわかめのあえもの こくさんレモンゼリー	牛乳 とうふ みそ ぶたにく だいち わかめ シーチキン	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ ゼリー	にんじん・たまねぎ・しいたけ・にら たけのこ・にんにく・しょうが・とうがらし キャベツ・きゅうり・レモン	661 846	26.6 37.5
14金	じごなうどん	牛乳	とりななばんうどんしる ちくわのいそべあげ①①② ほうれんそうのからしあえ	牛乳 とりにく ちくわ あおのり	じごなうどん 油 さとう はくりきこ	こまつな・にんじん・たまねぎ・ねぎ しめじ・とうがらし・キャベツ・きゅうり ほうれんそう	644 824	27.4 38.6
17月	げんまいり ごはん	牛乳	すましじる ししゃものフリッター②③ なすのみそいため	牛乳 とうふ かまぼこ ししゃも ぶたにく みそ	こめ 油 さとう でんぷん	にんじん・こまつな・だいこん・しめじ なす・ピーマン・たまねぎ・しょうが とうもろこし	649 831	24.1 33.4
18火	★幼稚園リクエスト献立★ くろパン	りんご ジュース	コーンスープ チキンチーズやき つぼみサラダ	牛乳 ベーコン とりにく チーズ	くろパン 油 さとう じゃがいも コーンクリームドレッシング	にんじん・たまねぎ・とうもろこし いんげん・ブロッコリー・カリフラワー キャベツ・きゅうり・りんごジュース	633 810	20.0 28.2
19水	くりとさつまいも ごはん	牛乳	キャベツのメンチカツ だいこんサラダ みかん	牛乳 とりにく 油あげ メンチカツ	こめ 油 さとう くり さつまいも ごま油	にんじん・しめじ・いんげん・キャベツ だいこん・きゅうり・もやし みかん	653 836	21.3 30.0
20木	ごはん	牛乳	かんこくのり あつあげのチャオサイ パンパンジーサラダ	牛乳 のり あつあげ ぶたにく みそ とりにく	こめ 油 さとう パンパンジードレッシング	はくさい・にんじん・たまねぎ・しめじ しょうが・いんげん・きゅうり・キャベツ とうもろこし	654 837	29.4 41.4
21金	むぎごはん	牛乳	パンプキンカレー フレンチサラダ ぶどうヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カールウ フレンチドレッシング	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・いんげん にんにく・しょうが・キャベツ・カリフラワー きゅうり・とうもろこし・ぶどう	677 867	27.1 38.2
24月	ごはん	牛乳	きのこじる もうかたたつあげ きざみこんぶのいために	牛乳 みそ とうふ もうか こんぶ ぶたにく 油あげ	こめ 油 さとう こんにやく ごま	しめじ・まいたけ・なめこ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう・れんこん いんげん・とうがらし	639 818	26.2 36.9
25火	こどもパン スライス	牛乳	やさいスープ ハンバーグデミグラスソース スイートポテトサラダ	牛乳 とりにく ハンバーグ	こどもパン 油 さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ・はくさい・にんじん・トマト ほうれんそう・マッシュルーム・キャベツ きゅうり・とうもろこし	662 847	24.8 34.9
26水	いろどりごはん	牛乳	けんちんじる サバしょうがじょうゆやき はくさいのごまみそあえ	牛乳 とうふ みそ サバ	こめ 油 さとう こんにやく さといも ごま ごま油	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ こまつな・ほうれんそう・はくさい きゅうり	649 831	24.7 34.8
27木	★三沢小リクエスト献立★ ココアあげパン	牛乳	トマトスープ ソーセージステーキ はるさめサラダ あおりんごゼリー	牛乳 とりにく ソーセージ	こめこツイストパン 油 さとう ミルクココア はるさめ ごま油 ゼリー	だいこん・はくさい・にんじん・たまねぎ ブロッコリー・トマト・キャベツ・もやし きゅうり・きくらげ・りんご	676 885	24.2 34.1
28金	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンしる てつなべぎょうざ きゅうりのあさづけ	牛乳 ぶたにく みそ ぎょうざ	ちゅうかめん 油 さとう	にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし にら・とうもろこし・にんにく・しょうが だいこん・キャベツ・きゅうり	638 817	28.1 39.1
31月	チキンライス	牛乳	ほうれんそうオムレツ かぼちゃサラダ ハロウィンこめこカップケーキ	牛乳 とりにく たまご	こめ 油 さとう コールスロッドレッシング こめこカップケーキ	たまねぎ・にんじん・いんげん・マッシュルーム にんにく・しょうが・トマト・ほうれんそう かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	644 824	21.7 30.5

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

★9月分給食費の口座振替日は10月31日(月)となっております。残高のご確認をお願いします。

《お知らせ》
学校給食用食材の放射能検査を実施しておりますが先月分はすべて不検出でした。

今月の皆野産・秩父郡市産野菜
○ねぎ ○しめじ ○きゅうり

