



令和8年度

《今月の目標：食べ物のはたらきについて知ろう。》

こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う						えいようか
ひにち・ ようび	の み も の	主食・おかず	ち・にく・ほねを つくるもとになる (あか)		からだのちょうしを ととのえるもと になる (みどり)		エネルギーのもと になる (き)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
2 (金)	牛乳 🥛	からあげごはん とんじる なっとうあえ 	とりにく ぶたにく とうふ みそ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう えだまめ こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ にんにく ほししいたけ しょうが えのきたけ	こめ さとう おしむぎ でんぶん こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	665 29.3 22.6 2.1
5 (月)	ジョ ア	☆先月のラッキーさんのリクエストきゅうしょく☆ キムチチャーハン レバーとポテトのあえもの はるさめスープ ジョア (ストロベリー)	ぶたにく ぶたレバー	のむヨーグルト	にんじん こまつな にら さやいんげん	ながねぎ キムチ たまねぎ しょうが にんにく	こめ さとう おしむぎ でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	574 21.0 12.1 1.9
6 (火)	牛乳 🥛	☆ラッキーにんじん☆ むぎごはん わふうミートローフ ツナとやさいのごまあえ とうふとわかめのみそしる 	ぶたにく ツナ とりにく とうふ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし れんこん ながねぎ	こめ さとう おしむぎ パンこ	あぶら ごま	668 33.6 22.1 2.0
7 (水)	牛乳 🥛	むぎごはん ちくぜんに こまつなのそぼろいため 	とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たけのこ ごぼう しょうが にんにく れんこん たまねぎ	こめ さとう おしむぎ さといも こんにゃく はるさめ	あぶら	606 23.2 17.1 1.8
8 (木)	牛乳 🥛	シュガートースト とりのトマトに スパゲティサラダ	とりにく だいた ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ きゅうり セロリー にんにく	しょくパン さとう じゃがいも スパゲティ	あぶら バター オリーブオイル	649 27.7 25.6 2.1
9 (金)	牛乳 🥛	☆10月10日は、目の愛護(あいご)デー☆ チキンカレー ほうれんそうのサラダ ブルーベリーゼリー 	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご しょうが にんにく コーン	こめ さとう おしむぎ じゃがいも ゼリー	あぶら マヨネーズ	668 25.3 18.3 2.5
13 (火)	牛乳 🥛	むぎごはん シイラのからあげ やきにくサラダ みそけんちんじる 	シイラ ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しょうが にんにく きゅうり しめじ きりぼしだいこん	こめ さとう おしむぎ でんぶん こんにゃく	あぶら ごまあぶら	657 30.5 21.0 1.8
14 (水)	牛乳 🥛	☆10月のおたんじょうびきゅうしょく☆ わふうピラフ シェパードパイ キャベツとベーコンのスープ  	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ ながねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム	こめ さとう おしむぎ じゃがいも さつまいも	あぶら バター	651 23.0 20.1 1.6
15 (木)	牛乳 🥛	トリニラどん みそワントンスープ カルてつヨーグルト	とりにく ワントン みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ にら	もやし ながねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	こめ さとう おしむぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら	714 28.4 23.1 2.5
16 (金)	牛乳 🥛	むぎごはん あつあげとやさいのみそに かいそうサラダ	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン	たけのこ レモン だいこん きゅうり コーン	こめ さとう おしむぎ こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	577 21.8 19.2 1.5
19 (月)	牛乳 🥛	さといもごはん とうふのまさごあげ さわにわん 	とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	にんじん えだまめ	だいこん ながねぎ たけのこ しょうが ほんしめじ ほししいたけ	こめ さとう おしむぎ さといも やまといも でんぶん しらたき	あぶら	602 28.3 22.0 1.6
20 (火)	牛乳 🥛	こめこのカスタードパン ポークビーンズ ひじきサラダ	ぶたにく たまご だいた ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	コッパパン さとう こめこ じゃがいも	あぶら バター	608 26.2 21.2 2.5
21 (水)	牛乳 🥛	☆本からとびだすごちそうきゅうしょく☆ ジャンバラヤ げんきになるサラダ ポテトスープ 	とりにく ウインナー ハム ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ しょうが きゅうり にんにく キャベツ マッシュルーム	こめ さとう おしむぎ じゃがいも	あぶら	603 20.8 15.8 2.4
22 (木)	牛乳 🥛	ごもくごはん さわらのゆずみそやき あすかじる かき	さわら とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ ゆず ほんしめじ かき ほししいたけ	こめ さとう おしむぎ	あぶら	628 31.5 20.0 2.3
23 (金)	牛乳 🥛	☆うんどう会がんばろう！きゅうしょく☆ ソースカツどん おひたし すましじる ミニはちみつレモンゼリー 	ぶたにく たまご なると ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ	こめ さとう おしむぎ こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	638 26.7 19.4 2.1
27 (火)	牛乳 🥛	むぎごはん いかのねぎみそやき いそあえ じゃがいものみそしる	いか あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ えのきたけ しょうが にんにく	こめ さとう おしむぎ じゃがいも	あぶら	558 26.8 13.9 2.4
28 (水)	牛乳 🥛	むぎごはん にくだんごのあますあえ きりぼしだいこんのサラダ	ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	ながねぎ たまねぎ たけのこ きゅうり しょうが きりぼしだいこん	こめ さとう おしむぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	633 22.7 20.7 1.6
29 (木)	牛乳 🥛	☆がっしょうががんばろう！きゅうしょく☆ ブルコギどん トックスープ やさいチップス 	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ にら	たまねぎ ながねぎ にんにく えのきたけ	こめ さとう おしむぎ さつまいも トック	あぶら ごまあぶら ごま	678 24.8 20.4 2.0
30 (金)	牛乳 🥛	カラフルピラフ タンドリーチキン ほうれんそうとたまごのスープ てづくりかぼちゃプリン 	とりにく ウインナー たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ レモン ながねぎ コーン しょうが にんにく グリーンピース	こめ さとう おしむぎ でんぶん	あぶら バター	649 24.8 20.5 1.7

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆9月のラッキーさんは、1年 ○○さんでした。
10月5日(月)にリクエストしたものが出ます。おたのしみに！

注意 10月1日(木)は、地域学習のため、全学年お弁当です。
給食は、ありません。

10月10日は、目の愛護(あいご)デー
目の健康を守るために、十分な睡眠や休息をとり、
かぼちゃ、にんじんなどのカロテンの多い食べ物を積極的にとりましょう。



今月の本からとびだすごちそう給食

○10月21日(水)実施予定

『サラダでげんき』から、「げんきになるサラダ」を出します。
りっちゃん、お母さんが病気になってしまったので、美味しいサラダを作ることにしました。動物たちにアドバイスをもらいながら、さて、いったいどんなサラダが出来上がるのでしょうか…？

学校給食栄養摂取基準(3・4年生)		当月平均
エネルギー	650Kcal	632
たんぱく質	24.4g(21.1~32.5g)	26.1
脂質	18.1g(14.4~21.7g)	19.7
食塩相当量	2.0g	2.0