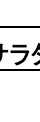
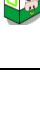
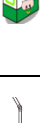



 ねんせい
4年生の
えいようりょう
栄養量

【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】

気持ちのよい食事マナーで食べよう

日	曜	こ ん だ て	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質
				赤:主に体をつくるものになる	緑:主に体の調子を整えるものになる	黄:主にエネルギーのもとになる		
1	水	【ポークカレーライス】 むぎごはん ポークカレー キャベツとハムのサラダ		ぶたにく だいずミート レンズまめ いんげんまめ チキンハム	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ(たまごなし) さとう	カレールウ トマトケチャップ ウスターソース しお す しお こしょう	584 20.9
2	木	パン		だっしふんにゅう		こむぎこ こめこ		612 24.1
		りんごジャム		りんご	さとう みずあめ			
		ミートボールのスープに (ミートボール)		ミートボール	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも あぶら さとう	コンソメ しょうゆ しお こしょう	
		とうふサラダ		とりにく だいずこ とうふ まぐろみずに かつおぶし	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな	さとう あぶら あぶら さとう	しお す しお しょうゆ	
3	金	ごはん				こめ		618 23.0
10月4日 いわしの日 にちなんで	いわしのしょうがに	いわし		しょうが	さとう でんぷん	しょうゆ みりん しお		
	ぎりぼしだいこんの あまずいため	ベーコン		きりぼしだいこん ほうれんそう	ごま さとう あぶら	す しょうゆ		
		みそしる	とうふ だいず あぶらあげ わかめ むぎみそ	たまねぎ にんじん	じゃがいも	だしいりこ		
6	月	えだまめわかめごはん		わかめ	えだまめ	こめ さとう	しお	585 22.1
		ハンバーグ(うさぎ型)		とりにく ぶたにく だいずこ	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう ラード あぶら	しお	
		ごまじゃこあえ		しらすぼし	もやし こまつな	ごま さとう	しょうゆ	
		おつきみじる		かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	さといも	だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお	
7	火	ごはん				こめ		579 21.5
		みそとりじゃが		とりにく なまあげ むぎみそ	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ	じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ さけ	
		ゆかりあえ			キャベツ もやし あかしそ	ごま さとう	しょうゆ しお	
		オレンジ			オレンジ			
8	水	ごはん				こめ		587 24.7
		とうふのちゅうかに		とうふ とりにく あかみそ	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ	あぶら でんぷん	ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ オイスターソース	
		マーボーはるさめ		ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが にんにく	はるさめ ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ しお こしょう トウバンジャン	
9	木	パン		だっしふんにゅう		こむぎこ こめこ		620 23.7
		とりにくとあきやさいの クリームに		ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ エリンギ パセリ	さつまいも あぶら	シチューのもと(にゅうなし) コンソメ しお こしょう	
		りっちゃんのげんきサラダ		ポークハム かつおぶし こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト	あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう	
☆「りっちゃんのげんきサラダ」は、1年生の国語「サラダでげんき」にでてくるサラダです。お話を思い出しながら食べましょう。								
10	金	ごはん				こめ		584 25.0
		さばのみりんやき		さば		さとう	しょうゆ みりん ぎょうしょうゆ(カタクチイワシ・しお)	
		にんじんしりしり		まぐろみずに	にんじん もやし	あぶら	ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	
		もずくのみそしる		もずく とうふ あぶらあげ むぎみそ	たまねぎ にんじん ねぎ		だしいりこ	
		ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう			
14	火	くりのたきこみごはん		とりにく あぶらあげ	にんじん	こめ くり あぶら さとう	しょうゆ わふうだし しお	589 22.6
		たちうおのからあげ		たちうお	でんぷん あぶら	しお こしょう		
		ごまずあえ		もやし キャベツ きゅうり	ごま さとう	しょうゆ す		
		すましじる		とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお		
15	水	ごはん				こめ		583 21.1
		なまあげと にくだんごのもの (にくだんご)		なまあげ にくだんご とりにく だいずこ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな ほししいたけ たまねぎ にんにく しょうが	こんにゃく さとう でんぷん さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ わふうだし しお	
		ひじききんぴら		ひじき さつまあげ	ごぼう にんじん	ごま あぶら さとう	しょうゆ さけ	
		みかん		みかん				
16	木	パン		だっしふんにゅう		こむぎこ こめこ		595 25.4
		チキンピーンズ		とりにく だいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	じゃがいも あぶら さとう	トマトケチャップ コンソメ しお こしょう	
		わかめサラダ		わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう	

【お知らせ】 学校給食費の6回目の引落とし日(納期限)は10月31日(金)です。

※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。



【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】

気持ちのよい食事マナーで食べよう



ねんせい
4年生の
えいようりょう
栄養量

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質
				赤:主に体をつくるものになる	緑:主に体の調子を整えるものになる	黄:主にエネルギーのもとになる		
17	金	ごはん ぎょうざ(2こ) ぶたキムチ (はくさいキムチ) ちゅうかたまごスープ		とりにく ぶたにく だいずこ ぶたにく たまご	キャベツ たまねぎ にら しょうが はくさいキムチ もやし チンゲンサイ はくさい パプリカ にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ	こめ こむぎこ でんぷん さとう あぶら ラード みずあめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら でんぷん	しょうゆ しお しょうゆ さけ かつおぶしエキス しお こんぶエキス とうがらし しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう	キロカロリー 587 22.5 グラム
20	月	ごはん にしんのてりに くきわかめあえ ぶたじる		にしん かつおぶし くきわかめ ぶたにく なまあげ むぎみそ	レモン キャベツ にんじん だいこん にんじん ねぎ しいたけ	こめ さとう こめこ ごま さとう みずあめ さつまいも	しょうゆ みりん しょうゆ だしりこ	591 24.9
★ 豆(豆・豆製品)・ご(ごまなどの種実類)・わ(わかめなどの海そう)・や(野菜)・さ(魚)・し(しいたけなどのきのこ類)・い(いも類)がそろった献立です。								
21	火	なめし にくじゃが やさいの ごまドレッシングあえ		かつおぶし ぶたにく なまあげ	ひろしな きょうな だいこんぼ たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも しらたき あぶら さとう ごま さとう あぶら	しお しょうゆ さけ みりん しょうゆ	582 21.8
22	水	ごはん しゅうまい(2こ) はっぼうさい だいがくいも		ぶたにく ぶたにく	たまねぎ しょうが たまねぎ はくさい もやし にんじん たけのこ きくらげ	こめ こむぎこ パンこ でんぷん さとう みずあめ あぶら ごまあぶら でんぷん さつまいも くらごま さとう あぶら	しお ちゅうかだし さけ しょうゆ こしょう しょうゆ みりん	632 22.2
23	木	パン ツナサラダ やさいのスープに りんご		だっしふんにゅう まぐろみずに とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ りんご	こむぎこ こめこ マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも	す しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう	577 25.1
24	金	ごはん のりつくだに けんちょう ごまあえ		のり とうふ あぶらあげ とりにく	だいこん にんじん ほししいたけ もやし ほうれんそう にんじん	こめ さとう みずあめ でんぷん さといも こんにやく あぶら さとう ごま さとう あぶら	しょうゆ しお わふうだし しょうゆ しょうゆ	562 22.9
27	月	【ポポくのかぼちゃカレー】 むぎごはん ポポくのかぼちゃカレー コールスロー		とりにく いんげんまめ ポークハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ にんじん とうもろこし	こめ むぎ あぶら マヨネーズ(たまごなし) さとう	カレールウ トマトケチャップ ウスターソース しお す しお こしょう	590 18.7
28	火	ごはん とりのからあげ ほうれんそうのおひたし きのこのみそしる		とりにく かつおぶし なまあげ あぶらあげ むぎみそ	ほうれんそう もやし しいたけ しめじ エリンギ だいこん はくさい ねぎ	こめ でんぷん あぶら ごま さとう	しお こしょう しょうゆ だしりこ	578 23.0
29	水	【あぶたまどんぶり】 むぎごはん あぶたまどんぶりのぐ ごずこんあえ		たまご あぶらあげ かまぼこ だいず ひじき まぐろみずに	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ ごぼう にんじん	こめ むぎ さとう あぶら ごま さとう	しょうゆ さけ みりん す しょうゆ	559 23.4
30	木	【セルフホットドッグ】 たてわりパン チキンウィナー ゆでやさ ケチャップソース とうにゅうシチュー		だっしふんにゅう とりにく キャベツ にんじん とうにゅう とりにく とうふ いんげんまめ	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	こむぎこ こめこ でんぷん さとう みずあめ じゃがいも	しお ケチャップソース シチューのもと(にゅうなし) コンソメ しお こしょう	671 28.4
31	金	ごはん さんまのかぼすレモンに きんぴらだいこん おふのおつゆ		さんま ベーコン とうふ かまぼこ	かぼす レモン だいこん にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう みずあめ でんぷん ごま あぶら さとう ふ	しょうゆ みりん しお しょうゆ みりん だしこんぶ しょうゆ しお さけ けずりぶし(さば・いわし)	604 22.0



読書週間にちなんで、10月27日(月)に
図書と給食のコラボメニューが登場します！
『ポポくのかぼちゃカレー』(PHP研究所)
accototo ふくだとしお+あきこ作・絵
当日のメニューは「ポポくのかぼちゃカレー」
お楽しみに！！

