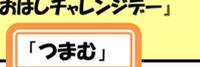


曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もとになるもの(あかい)	おもに体のちょうしをととのえる もとになるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとになるもの(きいろ)	びこう
1 金	こ 牛	は ん 乳 マーボードウフ はるまき パンパンジーサラダ	牛 乳 とうふ ぶたにく みそ とりにく はるまき (ぶたにく)	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし はるまき (キャベツ、もやし、にんじん)	こめ さとう あぶら でんぷん こま	 スポーツの秋
4 月	こ 牛	は ん 乳 さわらのこうみゃき いそあえ よしのじる わらびもち	牛 乳 さわらの とり とりにく かまぼこ	しょうが ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん	こめ ごま さとう さといも でんぷん わらびもち	
5 火	ち め 牛	ゆ か ん 乳 みぞラーメン ちゅうかあえ くりいりココアケーキ	牛 乳 ぶたにく なるとみそ かにかまぼこ とうにゅう たまご	にんじん もやし とうもろこし たまねぎ ねぎ ちんげんさい キャベツ	ちゅうかめん さとう あぶら ホットケーキのもつくり バター チョコチップ	※西部小リクエスト給食
6 水	わ か 牛	め ん 乳 おやこに れんこんチップス さんしょくあえ	牛 乳 わかめ とりにく ちくわ たまご	たまねぎ ねぎ しいたけ れんこん ほうれんそう にんじん もやし	こめ じゃがいも さとう あぶら	
7 木	む ご 牛	は ん 乳 チキンカレー マカロニサラダ がまごおりみかんゼリー	牛 乳 とりにく	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり がまごおりみかんゼリー (みかん)	こめ むぎ じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ がまごおりみかんゼリー (さとう)	
8 金	こ 牛	は ん 乳 さんまのみぞれに にんじんしりしり かぼちゃのみそしる ブルーベリーゼリー	牛 乳 さんまのみぞれに (さんま) ツナ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	さんまのみぞれに (だいこん) にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ こまつな ブルーベリーゼリー (ブルーベリー)	こめ ごま さとう あぶら ブルーベリーゼリー (さとう)	「目の愛護デー」 こんだて
11 月	こ 牛	は ん 乳 にくじゃが あいちのにくだんご キャベツのゆかりあえ	牛 乳 ぎゅうにく にくだんご (とりにく、ぶたにく)	にんじん こんにゃく たまねぎ にくだんご (たまねぎ) キャベツ きゅうり しそ ぶりかけ	こめ じゃがいも さとう	 自分を大切に!
12 火	ク ロ ス ロ ール パン 牛	乳 さつまいもとベーコンのチーズやき アルファベットマカロニスーフ あいちのいちごゼリーポンチ	牛 乳 ベーコン チーズ とりにく だいす	にんじん たまねぎ セロリー ピーマン にんにく トマト パインナップル もも レモン いちごゼリー (いちご)	クロスロールパン さつまいも じゃがいも あぶら マカロニ いちごゼリー (さとう) さとう	
13 水	む ご 牛	は ん 乳 きのこいりハヤシライス だいすのかみかみサラダ てづくりプリン	牛 乳 ぶたにく だいす ハム (とりにく) 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ えのきたけ トマト キャベツ えだまめ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ プリンのもと	
14 木	こ 牛	は ん 乳 やさしいため きょうふうみそしる りんご	牛 乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン だいこん みすな しめじ りんご	こめ でんぷん あぶら さとう さといも	
15 金	こ 牛	は ん 乳 とりにくとさつまいもの かりかりあげ おつきみじる おかしなめだまやき	牛 乳 とりにく だいす うすらたまご とうふ かまぼこ 牛乳	しょうが えだまめ にんじん えのきたけ みつぼ もも	こめ さつまいも でんぷん さとう ごま あぶら ゼリーのもと	 じゅうさんやこんだて 十三夜献立 「おはしチャレンジデー」 「つまむ」
18 月	こ 牛	は ん 乳 すきやき ツナとみずなのあえもの ヨーグルト	牛 乳 ぎゅうにく やきとうふ かまぼこ ツナ かつおぶし ヨーグルト	こんにゃく えのきたけ はくさい ねぎ みすな キャベツ	こめ かくふ さとう あぶら こま	6年生給食なし
19 火	し ら た ま ん 乳	ど ん ほうれんそうとたまごのあえもの だいがくいも	牛 乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご	にんじん はくさい しいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう	しらたまうどん でんぷん さとう さつまいも あぶら こま	6年生給食なし
20 水	こ 牛	は ん 乳 まぐろのマリアソースあえ えだまめサラダ けんちんじる	牛 乳 まぐろ とうふ とりにく	しょうが えだまめ キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう こんにゃく えのきたけ ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう	
21 木	こ 牛	は ん 乳 とりにくのレモンやき ジャーマンポテト なすのみそしる	牛 乳 とりにく ウィナー わかめ とうふ あぶらあげ みそ	レモン にんじん なす えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	1、2年生給食なし
22 金	こ 牛	は ん 乳 だいこんのそぼろに セレクトフライ ①わらわろquette ②キャベツいりメンチカツ ごまあえ	牛 乳 とりにく なまあげ はんぺん ②キャベツいりメンチカツ (ぎゅう にく、ぶたにく)	だいこん にんじん さやいんげん しょうが こまつな もやし ①わらわろquette (れんこん、にん じん) ②キャベツいりメンチカツ (キャベツ、たまねぎ)	こめ さとう でんぷん しょうが じゃがいも ①わらわろquette (じゃがいも) あぶら こま	セレクト給食
25 月	こ 牛	は ん 乳 さけのこうみソース そくせきつけ ぶたじる	牛 乳 さけ ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく きゅうり キャベツ たくあんづけ だいこん こんにゃく えのきたけ ごぼう ねぎ	こめ でんぷん あぶら こま さとう	 「おさかな チャレンジデー」
26 火	こ 牛	は ん 乳 ピピンパ かいせんはるさめスープ	牛 乳 ぶたにく みそ たまご いか えび	ねぎ だいすもやし ほうれんそう にんじん とうもろこし ちんげんさい たけのこ たまねぎ	こめ さとう あぶら はるさめ	 こんげつのおさかな 「さけ」
27 水	こ 牛	は ん 乳 どてに かきたまじる ういろ	牛 乳 ぶたにく はんぺん みそ たまご かまぼこ とうふ わかめ	にんじん こんにゃく えのきたけ ねぎ たまねぎ はくさい	こめ さとう でんぷん ういろ	 きょうどりょうりこんだて 郷土料理献立 「愛知県」
28 木	な め し 牛	乳 コロッケ とさあえ いもにじる	牛 乳 コロッケ (ぶたにく、ぎゅうにく) かつおぶし ぎゅうにく	だいこんのは コロッケ (たまねぎ、にんじん) もやし ほうれんそう にんじん こんにゃく しめじ まいたけ ごぼう ねぎ	こめ コロッケ (じゃがいも) あぶら さとう さといも	
29 金	こ 牛	は ん 乳 にこみハンバーグ ゆでやさしい ふのすましじる てづくりパンフキンパイ	牛 乳 ハンバーグ(ぎゅうにく、ぶたにく、 とりにく) かまぼこ	ハンバーグ(たまねぎ) キャベツ にんじん だいこん しいたけ こまつな かぼちゃ	こめ ハンバーグ (パンこ) さとう しらたまふ バター バイきじ	 「Halloween献立」

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー631kcal、たんぱく質16.8%、脂質27.8% ※小学校中学年を基準としています。