

月		火		水		木		金							
こんだて	2	ミニパン・揚げパン 牛乳 ワンタン 豚肉とキャベツのうまだれ炒め	3	ごはん・牛乳 おでん ☆和風サラダ ふりかけ	4	コッペパン・牛乳 パンブキンポターージュ ☆さわらの香草焼き ブルーベリージャム	5	ごはん・牛乳 五目汁 ☆豚肉のマスタード焼き	6	ごはん・牛乳 タンホータン 肉団子のケチャップ煮					
栄養価	586	26.5	36	596	27	587	24.9	36	580	23.5	28	583	23.0	27	
おかずの内容 (g)	黄) ミニパン 1個 黄) 油 2	赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 2	赤) 冷鶏肉 15 赤) うすら卵缶 20	赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 10	赤) 冷ベーコン 10 緑) にんじん 10	赤) 冷鶏肉 10 緑) ささぎごぼう 5	赤) 冷鶏肉 10 緑) つきこんにやく 10	赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10	赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10	赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10	赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10	赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10	赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10	赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10	
	黄) グラニュー糖 2	緑) たまねぎ 20	緑) 大根 30	緑) 大根 30	緑) たまねぎ 30	緑) ささぎごぼう 5	緑) えのき茸 5	赤) 冷豚肉 5 緑) たけのこ水煮 5	赤) 冷豚肉 5 緑) たけのこ水煮 5	赤) 冷豚肉 5 緑) たけのこ水煮 5	赤) 冷豚肉 5 緑) たけのこ水煮 5	赤) 冷豚肉 5 緑) たけのこ水煮 5	赤) 冷豚肉 5 緑) たけのこ水煮 5	赤) 冷豚肉 5 緑) たけのこ水煮 5	
こんだて	目を大切にしましょう		10	ごはん・牛乳 さつまいも スタミナ納豆 ☆焼ししゃも	11	コッペパン・牛乳 クリームシチュー ☆ホットサラダ	12	ごはん・牛乳 すまし汁 セルフ秋の風味ごはん ☆厚揚げのみぞれがけ	13	ごはん・牛乳 にらたまスープ 鶏のから揚げ野菜あんかけ					
栄養価	10月10日は、「目の愛護デー」です。4日の目の愛護デー献立は、目の健康に良いとされるビタミンAなどの栄養素が多く含まれる食べものを使っています。		586	25	25	583	24.1	32	593	23.6	30	634	24.6	32	
おかずの内容 (g)	10月10日は、「目の愛護デー」です。4日の目の愛護デー献立は、目の健康に良いとされるビタミンAなどの栄養素が多く含まれる食べものを使っています。		赤) 冷豚肉 10 緑) つきこんにやく 10	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10	赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 20	赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 20	赤) 冷鶏肉 10 緑) えのき茸 5	赤) 冷豚肉 5 緑) たけのこ水煮 5	赤) 冷豚肉 5 緑) たけのこ水煮 5	赤) 冷豚肉 5 緑) たけのこ水煮 5	赤) 冷豚肉 5 緑) たけのこ水煮 5	赤) 冷豚肉 5 緑) たけのこ水煮 5	赤) 冷豚肉 5 緑) たけのこ水煮 5	赤) 冷豚肉 5 緑) たけのこ水煮 5	
	10月10日は、「目の愛護デー」です。4日の目の愛護デー献立は、目の健康に良いとされるビタミンAなどの栄養素が多く含まれる食べものを使っています。		緑) 小松菜 5 緑) 大根 15	緑) 大根 15	緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 45	緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 45	緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 5	緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 5	赤) 冷豚肉 5 緑) たけのこ水煮 5	赤) 冷豚肉 5 緑) たけのこ水煮 5	赤) 冷豚肉 5 緑) たけのこ水煮 5	赤) 冷豚肉 5 緑) たけのこ水煮 5	赤) 冷豚肉 5 緑) たけのこ水煮 5	赤) 冷豚肉 5 緑) たけのこ水煮 5	赤) 冷豚肉 5 緑) たけのこ水煮 5
こんだて	16	コッペパン・牛乳 マカロニスープ チリコンカン	17	ごはん・牛乳 みそ汁 卵の花 ☆さばの塩焼き	18	コッペパン・牛乳 スコッチブロス ☆ジャケットポテト りんごジャム	19	ごはん・牛乳 みそラーメン 揚げギョーザ	20	ごはん・牛乳 カレーライス ☆ホットサラダ フルーツゼリー					
栄養価	584	27.3	32	596	26.8	28	632	22.6	36	639	21.4	26	650	22.2	24
おかずの内容 (g)	赤) 冷ベーコン 10 緑) ホールコーン缶 10	赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 5	赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 5	赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 5	赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 5	赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 5	赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 5	赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 5	赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 5	赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 5	赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 5	赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 5	赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 5	赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 5	
	緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10	緑) 小松菜 5 緑) 大根 15	緑) 小松菜 5 緑) 大根 15	緑) 小松菜 5 緑) 大根 15	緑) 小松菜 5 緑) 大根 15	緑) 小松菜 5 緑) 大根 15	緑) 小松菜 5 緑) 大根 15	緑) 小松菜 5 緑) 大根 15	緑) 小松菜 5 緑) 大根 15	緑) 小松菜 5 緑) 大根 15	緑) 小松菜 5 緑) 大根 15	緑) 小松菜 5 緑) 大根 15	緑) 小松菜 5 緑) 大根 15	緑) 小松菜 5 緑) 大根 15	
こんだて	23	コッペパン・牛乳 ポークビーンズ 野菜ソテー ☆りんごのもちもちケーキ	24	ごはん・牛乳 肉じゃが ☆豆腐サラダ のりの佃煮	25	コッペパン・牛乳 じゃがいものズッパ ☆ハンバーグの野菜ソース	26	ごはん・牛乳 ほうとう いわしの蒲焼き風	27	ごはん・牛乳 すまし汁 親子丼 ☆さつまいも					
栄養価	618	22.3	29	610	24.2	23	602	26.4	33	613	22.7	26	603	23.4	24
おかずの内容 (g)	赤) 冷豚肉 10 緑) 皮むきマトボ 15	赤) 冷豚肉 10 緑) 皮むきマトボ 15	赤) 冷豚肉 10 緑) 皮むきマトボ 15	赤) 冷豚肉 10 緑) 皮むきマトボ 15	赤) 冷豚肉 10 緑) 皮むきマトボ 15	赤) 冷豚肉 10 緑) 皮むきマトボ 15	赤) 冷豚肉 10 緑) 皮むきマトボ 15	赤) 冷豚肉 10 緑) 皮むきマトボ 15	赤) 冷豚肉 10 緑) 皮むきマトボ 15	赤) 冷豚肉 10 緑) 皮むきマトボ 15	赤) 冷豚肉 10 緑) 皮むきマトボ 15	赤) 冷豚肉 10 緑) 皮むきマトボ 15	赤) 冷豚肉 10 緑) 皮むきマトボ 15	赤) 冷豚肉 10 緑) 皮むきマトボ 15	
	黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) にんにく 0.2	黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) にんにく 0.2	黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) にんにく 0.2	黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) にんにく 0.2	黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) にんにく 0.2	黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) にんにく 0.2	黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) にんにく 0.2	黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) にんにく 0.2	黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) にんにく 0.2	黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) にんにく 0.2	黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) にんにく 0.2	黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) にんにく 0.2	黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) にんにく 0.2	黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) にんにく 0.2	黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) にんにく 0.2
こんだて	30	黒糖パン・牛乳 ミートスパゲティ ☆元気なサラダ	31	ごはん・牛乳 だんご汁 江戸っ子煮 ☆じゃがいもの磯辺焼き	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		G7学校給食を 実施します		~旬の食べもの~ 【りんご】						
栄養価	601	24.9	25	603	24.3	23	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		10月28日、10月29日に「G7大阪・堺貿易大臣会合」が開催されることから、9・10月の学校給食でG7参加国の料理を取り入れた給食を実施します。						
おかずの内容 (g)	赤) 冷豚肉 15 緑) なす 5	赤) 冷豚肉 15 緑) なす 5	赤) 冷豚肉 15 緑) なす 5	赤) 冷豚肉 15 緑) なす 5	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		G7 2023 HIRASHIMA SUMMIT		日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。						
	緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 15	赤) 冷豚肉 15 緑) なす 5	赤) 冷豚肉 15 緑) なす 5	赤) 冷豚肉 15 緑) なす 5	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		G7 2023 HIRASHIMA SUMMIT		りんごは種類がとても豊富で、味や色、形などさまざまです。日本では約2000種類が栽培されており、10月~1月頃が旬です。国内生産量1位の品種は「ふじ」です。						

☆...オープン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
10月平均	604	24.2	29	309	75	2.5	2.6	221	0.35	0.48	21	2.24	5.1
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています。