



こんだてよていひょう

献立予定表



今月の給食目標は、『食の幅を広げよう』です。

10月10日は 目の 愛護デー 人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を自分で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。		目や皮膚の健康を保つ ビタミンA ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。 ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品 レバー かぼちゃ にんじん モロヘイヤ ぎんだら		ごはん(弁当) ご飯(弁当) 牛乳 ソースつくね 千草和え せんべい汁 エネルギー 713 kcal たんぱくしつ 22.6 g しよくえん 2.5 g		むぎごはん 麦ご飯 牛乳 骨ごとサンマ煮 炒めビーフン みそけんちん汁 エネルギー 742 kcal たんぱくしつ 28.9 g しよくえん 2.7 g			
みるくばん ミルクパン 牛乳 ポテトカップグラタン オートミールと豆のトマト煮 コーンスープ エネルギー 792 kcal たんぱくしつ 31 g しよくえん 3.1 g		とりにんぼんうどん 鶏南蛮うどん (ソフトめん) (うどん汁) 牛乳 チーズコロッケ 和風サラダ エネルギー 811 kcal たんぱくしつ 27.6 g しよくえん 3.4 g		えだまめとこんぶのごはん 枝豆と昆布のご飯 牛乳 ほうれん草玉子巻 梅和え さつま汁 エネルギー 732 kcal たんぱくしつ 31.2 g しよくえん 2.7 g		ごはん(弁当) ご飯(弁当) 牛乳 鶏肉の塩麴焼き いんげんのソテー 厚揚げのみそ汁 エネルギー 724 kcal たんぱくしつ 33.4 g しよくえん 2.4 g		《めのあいごでーこんだて》 《目の愛護デー献立》 チキンライスのクリームソースがけ (チキンライス) (クリームソース) 牛乳 緑黄色サラダ ブルーベリータルト エネルギー 765 kcal たんぱくしつ 24.4 g しよくえん 2.2 g	
すぽーつひ スポーツの日 スポーツの日		しおらーめん 塩ラーメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳 しょうろんぼう 小籠包 ひじきのさらだ ひじきのサラダ エネルギー 707 kcal たんぱくしつ 30.2 g しよくえん 3.6 g		びびんぼん ビビンバ丼 (麦ご飯) (ビビンバ丼の具) 牛乳 もずくスープ パニャーヨーグルト エネルギー 785 kcal たんぱくしつ 30.6 g しよくえん 2.7 g		ごはん(弁当) ご飯(弁当) 牛乳 れんこんメンチカツ しょうが和え 生姜和え 吉野汁 エネルギー 743 kcal たんぱくしつ 26 g しよくえん 2.1 g		ごはん(弁当) ご飯(弁当) 牛乳 さばのねぎみそ焼き きりぼしだいこんのさらだ 切干大根のサラダ すまし汁 エネルギー 718 kcal たんぱくしつ 27.8 g しよくえん 2.5 g	
びざばん ピザパン 牛乳 ぐたくさんぽとふ 具沢山ポトフ たまごプリン エネルギー 701 kcal たんぱくしつ 26.3 g しよくえん 3.3 g		そふとめんのみーとそーす ソフトめんのミートソース (ソフトめん) (ミートソース) 牛乳 ハニーレモンサラダ エネルギー 764 kcal たんぱくしつ 27.6 g しよくえん 3.5 g		むぎごはん 麦ご飯 牛乳 てりやきちキン のりチーズ和え のりチーズ和え 舞茸のみそ汁 エネルギー 714 kcal たんぱくしつ 29 g しよくえん 2.5 g		ごはん(弁当) ご飯(弁当) 牛乳 あげしゅうまい 揚げシュウマイ パンサンサー スーミーダン エネルギー 736 kcal たんぱくしつ 21.7 g しよくえん 2.5 g		ひじきごはん ひじきご飯 牛乳 たらもの西京焼き おからのほてとさらだ おからのポテトサラダ みぞれ汁 エネルギー 759 kcal たんぱくしつ 30.6 g しよくえん 3.4 g	
はちみつばん はちみつパン 牛乳 ちきんなげつと チキンナゲット はなやさいさらだ 花野菜サラダ みねすとりーね ミネストローネ エネルギー 779 kcal たんぱくしつ 28.8 g しよくえん 2.9 g		ちゃんぽんめん チャンポンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳 あげわんたん 揚げワンタン きむち和え エネルギー 726 kcal たんぱくしつ 30.2 g しよくえん 4.3 g		むぎごはん 麦ご飯 牛乳 さけのしょうがしゅうやき サケの生姜醤油焼き こんにゃくのおかか煮 ごまみそ汁 エネルギー 729 kcal たんぱくしつ 34.1 g しよくえん 2.2 g		ごはん(弁当) ご飯(弁当) 牛乳 おろしハンバーグ マカロニサラダ かきたま汁 エネルギー 767 kcal たんぱくしつ 27.5 g しよくえん 2.5 g		《はろわいんこんだて》 《ハロウィン献立》 ハヤシライス (ごはん(弁当)) (ハヤシルー) 飲むヨーグルト マリネサラダ ばんぷきんぱぱろあ エネルギー 778 kcal たんぱくしつ 20.6 g しよくえん 2.1 g	

物資の都合により、献立が変更となる場合があります。

栄養価の値は、中学部・高等部の値となります。小学部は、目安として1・2年生が7割、3・4年生が8割、5・6年生が9割程度です。