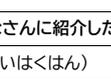
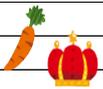
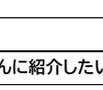
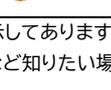


日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーの ものになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
1 (火)	◆いわつきくさん しんまいはくはん		こめ しょうがつあがら			612 25.4
	◆にしくさん れんこんいり あつあげとがたにくのみそに	あつあげ がたにく みそ	こんにやく さとう しょうがつあがら でんぷん	たまねぎ にんじん だいこん ねぶかねぎ さやいんげん しょうが れんこん	しょうゆ せけ しお わふうだしのもと かつおこんがだじしる	
	ちくわとこまつなのいそマヨしょうゆあえ	ひじき すけそうたら いとやだい ホワイトスナッパー ポニーフィッシュ ひいらぎ たちうお さんま	でんぷん こめあがら しょうがつあがら みずあめ さとう	にんじん こまつな コーン	しょうゆ せけ みりん しお す	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
2 (水)	🐟 魚の日...旬の さんま を紹介します。🐟					
	◆さんまごはん 	さんま あがらあげ	こめ しょうがつあがら こめこ さとう	しょうが にんじん しめじ さやいんげん	せけ しお しょうゆ わふうだしのもと みりん	604 23.7
	キャベツいりソースつくね	とりにく かつおぶし	ラード でんぷん さとう	キャベツ しょうが	しお ウスターソース	
	◆あきやさいみそしる	がたにく みそ	でんぷん しょうがつあがら	かぼちゃ だいこん なめこ きくらげ	かつおこんがだじしる しょうゆ	
	◆ぶどう(シヤインマスカット)			ぶどう 		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
3 (木)	👦 6年生のお友だちが東っ子のみなさんに紹介したい「キャロットラベ」が登場します♪					
	◆あきやさいとベーコンのクリームパンネ	がたにく あさり ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム とりにゅうクリーム しろいんげんまめ	マカロニ しょうがつあがら さとう さつまいも オリブあがら こむぎこ パター	はくさい しめじ れんこん たまねぎ にんにく パセリ	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス スープストック こしょう しょうゆ	649 28.0
	こもちししゃもバジルフライ	ししゃも	パンこ でんぷん こむぎこ しょうがつあがら	バジル にんにく	しお さけかす	
	◎キャロットラベ		しょうがつあがら オリブあがら さとう	にんじん バジル にんにく	す しお こしょう	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
4 (金)	🏆 体育発表会応援献立 ▶					
	◆にしくさん しんまいはくはん		こめ しょうがつあがら			638 24.7
	◎かつカレー(カレー) 	チーズ だっしふんにゅう	じゃがいも しょうがつあがら こむぎこ でんぷん ラード さとう はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト りんご パナナ	カレーコ ウスターソース しお オレガノ コリアンダー ガラムマサラ さつまいもパウダー はくさいパウダー キャベツパウダー オニオンパウダー トマトパウダー しょうゆ ココア ポークスープ	
	(とんかつ)	がたにく だいたすこ	パンこ でんぷん しょうがつあがら		しお	
	かいそうサラダ	わかめ	さとう ごまあがら しょうがつあがら ごま	もやし コーン 	しょうゆ す しお	
	ヨーグルト	ぎゅうにゅう	さとう		かんてん	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
7 (月)	しょうパン	だっしふんにゅう	こむぎこ マーガリン さとう		イースト しお	619 26.4
	マーガリンとメープルふうシロップ(こぼくる)		みずあめ メープルシロップ さとう しょうがつあがら		しお パターミルクパウダー	
	ポテのミートビーンズソースあえ	がたにく とりにく だいたす	じゃがいも こむぎこ ラード さとう でんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく トマト パナナ	トマケチャップ しお こしょう	
	こんにやくサラダ		こんにやく さとう しょうがつあがら	こまつな もやし にんじん たまねぎ	しょうゆ す しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8 (火)	◆いわつきくさん しんまいはくはん		こめ しょうがつあがら			628 25.2
	◆にしくさん まこもだけいり かいせんでうふ	どうふ がたにく えび いか みそ	しょうがつあがら さとう ごまあがら だいたすあがら でんぷん ねぎあがら	まこもだけ にんじん はくさい しょうが にんにく ねぶかねぎ いら	しょうゆ トマケチャップ トウバンジャン せけ トウチジャン さけかす しお さんしょう ナンブラー ポークスープ	
	くきわかめのチヨナムル	くきわかめ	さとう ごまあがら ごま	もやし えのきたけ にんじん にんにく	しょうゆ パプリカパウダー す しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9 (水)	🎂 目の愛護デー...10月10日の数字を横にすると目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。🎂					
	パプリカライス		こめ しょうがつあがら パター		しお コンソメ パプリカパウダー	658 22.5
	◆さつまいもとチキンのさくらくさんこめこのクリームに	とりにく がたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	さつまいも こめこ オリブあがら しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン コンソメ こしょう	
	ひじきマリネ 	ひじき	さとう しょうがつあがら	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ せけ みりん す しお	
◎ブルーベリータルト(こほうそう)	どうにゅう だいたすこ	さとう こめこ ショートニング コーンあがら しょうがつあがら みずあめ こんにやく	ブルーベリー			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10 (木)	📖 4年生は校外学習のため、給食はありません。					
	◆あきやさいにくうどん(うどん)		こむぎこ でんぷん			648 26.5
	(あきやさいにくじる)	がたにく	ごまあがら さとう でんぷん	ごぼう なす にんじん ねぶかねぎ まいたけ しいたけ	かつおこんがだじしる しょうゆ みりん しお	
	パリパリあがらあげとキャベツのしおこんがあえ	あがらあげ こんが のり	しょうがつあがら ごまあがら さとう	キャベツ にんじん しょうが	しお しょうゆ こんがちゃ	
	◆だいがくいも		さつまいも しょうがつあがら さとう ごま みずあめ		しょうゆ	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
11 (金)	🍷 OO先生の好きな給食・思い出の給食「カレーピラフ」が登場します♪					
	◎カレーピラフ 	がたにく あさり だっしふんにゅう チーズ	こめ しょうがつあがら パター こむぎこ ラード さとう でんぷん はちみつ	たまねぎ にんじん コーン パナナ パプリカ ピーマン	しるワイン しお ナツメグ コリアンダー カルダモン カレーパウダー オニオンパウダー トマトパウダー ミルクカルシウム しょうゆ さつまいもパウダー はくさいパウダー キャベツパウダー コンソメ	644 20.8
	◆やきぐりコロッケ 		じゃがいも くり さつまいも しょうがつあがら ぱんこ こむぎこ コーンあがら みずあめ でんぷん		しお	
	ABCスープ	がたにく しろいんげんまめ	さとう マカロニ しょうがつあがら でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな セロリー	しお こしょう ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス コンソメ チキンスープ ローリエパウダー	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15 (火)	🌕 十三夜(栗・豆名月)献立 🐟 魚の日...旬の さけ を紹介します。🐟					
	◆◎くり・まめめいげつ おこわ 	あずき	こめ もちこめ しょうがつあがら くり さとう ごま		さけ しお 	633 25.7
	◆さけのたつたあげ	さけ	でんぷん	しょうが	しょうゆ せけ みりん	
	◎じゅうさんや いもだんごじる	がたにく どうふ みそ	じゃがいも でんぷん さとう こんにやく こむぎこ もちこ しょうがつあがら	ごぼう だいこん ねぶかねぎ	しお グルコマンナン しょうゆ グルテン かつおこんがだじしる	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

日(曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(赤)おもに体をつくるものとなる	(黄)おもにエネルギーのもととなる	(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		
16 (水)	3年生は校外学習のため、給食はありません。					
	◆いわつきさん しんまいはくはん		こめ しょうがつあがら			657 24.8
	かにたまふうに 	すけそうたら ほき とりにく たまご	さとう でんぷん しょうがつあがら ねぎあがら	たまねぎ しいたけ きくらげ えだまめ	しお ちゅうかだしのもと しょうゆ みりん オイスターソース	
	◆うめなめたけナムル 		ごまあがら	こまつな キャベツ もやし えのきたけ うめ	しょうゆ ちゅうかだしのもと しお うめず	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17 (木)	👤 6年生のお友だちが東っ子のみなさんに紹介したい「もずく丼」が登場します！					
	◎もずくどん(◆さくらくさん しんまいはくはん)		こめ しょうがつあがら			614 23.6
	(もずくどんのぐ)	もずく ぶたにく だいず	しょうがつあがら さとう でんぷん ごまあがら	たまねぎ にんじん しょうが コーン	さけ しょうゆ みりん しお	
	すいぎょうざスープ	ぶたにく ほたて	こむぎこ ラード さとう しょうがつあがら でんぷん ねぎあがら だいずあがら	にら はくさい キャベツ にんにく ねぎかねぎ しょうが しいたけ エリンギ にんじん こまつな	しょうゆ しお ポークスープ ちゅうかだしのもと オイスターソース	
	おさかなアーモンド	いわし	アーモンド みずあめ さとう		しお	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
18 (金)	🍴 食育の日…日本味めぐり 四国の 郷土料理を 紹介します。 🍴 🍷 ラッキーにんじんの日…「うずしお汁」の中に 星型にんじんが かくれています。 🍷					
	★きんときまめいり かきませずし 	きんときまめ あがらあげ ちりめんじゃこ たまご	こめ しょうがつあがら さとう ごま でんぷん	にんじん ゆず ごぼう しいたけ さやえんどう	さけ すしお しょうゆ みりん	605 26.5
	★じゃこてん	すけそうたら あじ	でんぷん なたねあがら さとう しょうが		しお かつおエキス こんぶエキス	
	★ラッキーにんじんいり うずしおじる 	こおりどうふ すけそうたら わかめいとよりだい	でんぷん さとう	しいたけ ねぎかねぎ 	みりん しお トマトしきそ かつおこんぶだしじる しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21 (月)	👤 5年生のお友だちが東っ子のみなさんに紹介したい「レタス入りキムチチャーハン」が登場します！					
	◎レタス入りキムチチャーハン	こんぶ ぶたにく たまご	こめ ラード さとう ごまあがら しょうしんこ でんぷん しょうがつあがら	はくさい だいこん とうがらし にんにく にんじん ねぎかねぎ しょうが レタス	しお さけ ちゅうかだしのもと ポークスープ こしょう しょうゆ す	625 26.5
	はるまき		はるだめ ラード でんぷん だいずあがら さとう こむぎこ しょうがつあがら みずあめ	キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ しお	
	いかとキャベツのノリノリサラダ	いか のり	ごまあがら さとう	キャベツ もやし にんにく しょうが	しょうゆ すしお	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
22 (火)	👤 ○○先生の好きな給食・思い出の給食「抹茶うぐいすきな粉揚げパン」が登場します！ ◆ さいたまヨーロッパやさいの日…旬の スティックオ を紹介します。 🍷					
	◎まっちゃうぐいすきなこあげパン	だっしふんにゅう きなこ	こむぎこ ショートニング さとう しょうがつあがら		イースト しお まっちゃ	639 23.3
	ココアあげパン	だっしふんにゅう	こむぎこ ショートニング さとう しょうがつあがら		イースト しお ココア	
	◆スティックオいり とうふのスープに	とうふ ぶたにく ほたて	さとう しょうがつあがら でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな だいこん スティックオ	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス コンソメ こしょう しょうゆ チキンスープ	
	◆チキンとひじきのれんこんマヨサラダ	ひじき とりにく	しょうがつあがら みずあめ さとう	れんこん にんじん こまつな	す しょうゆ さけ みりん しお	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
24 (木)	5年生は振替休業日のため、給食はありません。					
	◆にしくさん しんまいはくはん		こめ しょうがつあがら			654 24.0
	わかめふりかけ(こぶくろ)	かつおぶし わかめ のり	さとう でんぷん		しお まっちゃ しいたけエキス	
	◆さんまのかんろに 	さんま	さとう でんぷん	しょうが	しょうゆ しお	
	◆こんさいみそしる	ぶたにく みそ	さといも こんにゃく しょうがつあがら	だいこん ごぼう れんこん にんじん ねぎかねぎ	かつおだしじる しょうゆ	
◆なし(にっこり)			なし			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
25 (金)	🍴 日本味めぐり…5年生が館岩自然の教室でお世話になる 福島県南会津地方の 郷土料理を 紹介します。 🍴					
	★さんざい きのごこはん	ぶたにく あがらあげ	こめ しょうがつあがら こんにゃく さとう	にんじん わらび みずな えのきたけ やまうた なめこ たけのこ しいたけ まいたけ	しお さけ わふうだしのもと しょうゆ みりん	617 23.6
	★たていわ ことじ 	あつあげ いか すけそうたら いたよりだい ホワイトスナッパー ポニーフィッシュ ひいらぎ たちうお さんま	じゃがいも でんぷん しょうがつあがら さとう こんにゃく	だいこん にんじん きくらげ	しお みりん さけ しょうゆ わふうだしのもと	
	★じゅうねんあえ		えごま ごま さとう	キャベツ こまつな もやし	しょうゆ みりん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
28 (月)	5年生は館岩自然の教室のため、給食はありません。					
	◆いわつきさん しんまいはくはん		こめ しょうがつあがら			647 22.3
	あつあげとじゃがいものカレーに	ぶたにく あつあげ	じゃがいも しろさき しょうがつあがら さとう	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ	カレーパウダー さけ しょうゆ しお わふうだしのもと	
	うましおキャベツ	のり	ごまあがら ごま	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	しお こんぶがちゃ こしょう	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
29 (火)	👤 東っ子秋の読書月間…学校図書館にある「こまつたさんのオムレツ」に登場する食材を給食に取り入れます。 🍷 5年生は振替休業日のため、給食はありません。					
	◆きのこことまつまいもとベーコンのピラフ	ぶたにく	こめ しょうがつあがら バター さとう オリーブあがら ことまつまいも	しめじ マッシュルーム エリンギ にんじん たまねぎ パセリ	コンソメ しろワイン しお こしょう ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス しょうゆ	616 20.8
	◎オムレツのバーベキューソース 	たまご	さとう だいずあがら でんぷん しょうがつあがら	たまねぎ にんにく りんご	す しお トマトピューレ ウスターソース しょうゆ	
	はくさいのコンソメスープ	とりにく	しょうがつあがら	にんじん はくさい たまねぎ こまつな	しお こしょう しょうゆ チキンスープ	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
30 (水)	👤 ○○先生の好きな給食・思い出の給食「わかめご飯」が登場します！ 🍷 ラッキーりんごの日…「りんご」の中に うさぎりんごが かくれています。 🍷					
	◎わかめごはん	わかめ	こめ しょうがつあがら さとう		しお	624 27.6
	こいわしのなんばんづけ	いわし	でんぷん さとう ごまあがら しょうがつあがら	しょうが にんにく ねぎかねぎ とうがらし	しょうゆ す さけ	
	ごまキムチじる	ぶたにく とうふ みそ こんぶ	じゃがいも こんにゃく さとう しょうがつあがら ごま	にんじん えのきたけ ごぼう にら ねぎかねぎ はくさい だいこん とうがらし にんにく しょうが	しお かつおこんぶだしじる しょうゆ	
	◆ラッキーうさぎりんご(シナノスイート)			りんご 		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
31 (木)	👤 ハロウィーン献立 🍷 ◆ さいたまヨーロッパやさいの日…旬の バターナッツかぼちゃ を紹介します。 ◆					
	ツイストパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		イースト しお	598 21.2
	◆◎バターナッツかぼちゃシチュー 	とりにく ぶたにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	さとう しょうがつあがら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス チキンスープ こしょう	
	ツナサラダ	まぐろ	しょうがつあがら さとう	コーン キャベツ たまねぎ	す しお こしょう	
ハロウィーンのむヨーグルト 	だっしふんにゅう ぜんふんにゅう	さとう		イソマルトオリゴ糖 ミルクカルシウム ホエイパウダー クリーム		

◇献立表の栄養価は中学年のもので表示してあります。 ◇献立は都合により変更となる場合がありますので御了承ください。

◇料理の作り方や加工食品の食材料など知りたい場合は、学校栄養職員までお問合せください。

◎行事食

◆旬の食材(季節の料理)

★郷土料理