









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 もとになる	(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 しょうがづあがら			612 25.4	
	◆にしくさん れんこんいり あつあげとぶたにくのみそに	あつあげ ぶたにく みそ	こんにやく さとう しょうがづあがら でんがん	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 さけ しお わふうだしのものとかつおこんがだしじる		
	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 いとよだい 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	でんがん こめあがら しょうがづあがら みずあめ さとう	にんじん こまつな コーン	しょうゆ さけ 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 しょうがづあがら こめこ さとう	しょうが にんじん しめじ さやいんげん	さけ しお しょうゆ わふうだしのものとみりん	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 でんがん 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	ぶたにく みそ	でんがん しょうがづあがら	かぼちゃ だいこん なめこ きくらげ	かつおこんがだしじる しょうゆ		
	◆ぶどう(シャインマスカット)			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	ぶたにく あさり ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム とくにゅうクリーム しろいんげんまめ	マカロニ しょうがづあがら さとう さつまいも オリーブあがら 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 しろワイン	649 28.0	
	こもちししゃもバジルフライ	ししゃも	パンこ でんがん こむぎこ しょうがづあがら	バジル にんにく	しお さけかす		
	◎キャロットラベ		しょうがづあがら オリーブあがら 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 しょうがづあがら			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 しょうがづあがら こむぎこ でんがん 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)	ぶたにく だいずこ	パンこ でんがん しょうがづあがら		しお		
	かいそうサラダ	わかめ	さとう ごまあがら しょうがづあがら 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
マーガリンとメープルふうシロップ(こぼくろ)			みずあめ メープルシロップ さとう しょうがづあがら		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		ぶたにく とりにく だいず	じゃがいも こむぎこ ラード さとう でんがん	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	トマトケチャップ しお こしょう		
こんにやくサラダ			こんにやく さとう しょうがづあがら	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 しょうがづあがら			628 25.2	
	◆にしくさん まこもだけいり かいせんどうふ	とうふ ぶたにく えび いか みそ	しょうがづあがら さとう ごまあがら だいずあがら でんがん 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 ねぎあめ にら	しょうゆ トマトケチャップ トウバンジャン さけ トウチジャン さけかす しお さんしょう ナンプラー ポークスープ		
	くきわかめのチョナムル	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 しょうがづあがら 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 ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	さつまいも こめこ オリーブあがら 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 しょうがづあがら	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ さけ みりん す しお		
◎ブルーベリータルト(こほうそう)		とうにゅう だいずこ	さとう こめこ ショートニング コーンあがら しょうがづあがら みずあめ こん	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 でんがん			648 26.5	
	(あきやさいにくじる)	ぶたにく	ごまあがら さとう でんがん	ごぼう なす にんじん ねぶかねぎ まいたけ しいたけ	かつおこんがだしじる 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え	あがらあげ こんが のり	しょうがづあがら 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 しょうがづあがら 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)	👨👩👧👦 O.O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	 ぶたにく あさり だっしふんにゅう チーズ	こめ しょうがづあがら パター こむぎこ ラード さとう でんがん 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	しろワイン 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 しょうがづあがら ばんこ こむぎこ コーンあがら みずあめ でんがん		しお		
	ABCスープ	ぶたにく しろいんげんまめ	さとう マカロニ しょうがづあがら でんがん 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 しょうがづあがら くり さとう ごま		さけ しお	633 25.7	
	◆さけのたつたあげ	さけ	でんがん	しょうが	しょうゆ さけ みりん		
	◎じゅうさんや いもだんごじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも でんがん さとう こんにやく こむぎこ もちこ しょうがづあがら	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 かつおこんがだしじる		
	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		
16 (水)	3年生は校外学習のため、給食はありません。					
	◆いわつきくさん 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 でんぶん 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 でんぶん 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 でんぶん 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 ボークスープ 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 かかれています。 🍷					
	★きんときまめいり かきまぜずし	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 でんぶん	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	でんぶん なたねあがら さとう しょうがつあがら		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 いとよりだい	でんぶん 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！					
	◎レタスい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 じょうしんこ でんぶん 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 ボークスープ こしょう しょうゆ す	625 26.5
	はるまき		はるさめ ラード でんぶん 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。 🍷					
	◎まっちゃや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 でんぶん	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 でんぶん		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 でんぶん	しょうが	しょうゆ しお	
	◆こんさいみそしる	ぶたにく みそ	さいとも 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。 🍴					
	★さんさい 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 やまうど 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 いとよりだい ホワイトスナッパ ポニーフィッシュ ひいらぎ たちうお さんま	じゃがいも でんぶん 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 わふうだしのもの	
	★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				
	5年生は館岩自然の教室のため、給食はありません。					
28 (月)	5年生は振替休業日のため、給食はありません。					
	◆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			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 わふうだしのもの	
	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。					
	◆きのこことさ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 オリブあがら さつまいも	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 でんぶん しょうがつあがら	たまねぎ にんにく りんご	す しお トマトビュール 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 かかれています。 🍷					
	◎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	でんぶん 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