

日	曜	休みの学 校	こんだてめい		しようするおもなたべもの			えいようか	
			主 食	お か す	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					あかのしょうひん	みどりのしょうひん	きいろのしょうひん		
1	木	天真小3年	ミルクパン	ツナオムレツ うみのさちサラダ ミネストローネ	たまご ツナ えび いか ベーコン ひよこまめ チーズ	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ さやいんげん マッシュルーム にんにく トマト	パン サウザンアイランドドレッシング マカロニ こめあぶら	624	26.8
2	金	天真小4年	むぎごはん	あきのきのこのポークハヤシ わかめサラダ りんごゼリー	わかめ ちくわ ぶたにく だいす	きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく しょうが	ごはん おおむぎ ごま あおじそドレッシング じゃがいも ハヤシルウ こめあぶら さとう ゼリー	645	22.3
5	月		ご は ん	ぶたどん ☆じゃがもちじる Fe ヨーグルト 	ぶたにく あぶらあげ なると ヨーグルト	たまねぎ しいたけ にんじん だいこん ねぎ	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん ふ	649	25.8
6	火		ココアパン	ジャーマンオムレツ (たくじょうケチャップ) コールスローサラダ キャロットポタージュ  ☆ブルーノ 	たまご ハム しろいんげんまめ とりにく きゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ パセリ ブルーノ	パン じゃがいも コールスロードレッシング こめあぶら	663	26.2
7	水	多賀城小4年	むぎごはん (おさかなふりかけ)	ささかまのカレーしょうゆかけ じゃがいものそばろに  おくすかけ	ささかまぼこ ぶたにく かつおぶし あおのり	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん ごぼう しいたけ さやいんげん	ごはん おおむぎ さとう ごま でんぶん じゃがいも こんにゃく こめあぶら さといも ふ うーめん	592	22.6
8	木		ご は ん	とりつくね よんしゅやさいのナムルふう みそワントンスープ	とりにく こんぶ ぶたにく みそ	こまつな にんじん もやし とうもろこし たまねぎ きくらげ ねぎ メンマ しょうが にんにく	ごはん ごまあぶら ごま ワントン こめあぶら パンこ でんぶん	665	26.4
9	金	多賀城小東	バターロールパン	ハンバーグトマトソース ひじきとれんこんのサラダ しおこうじいりやさいスープ	とりにく ぶたにく ひじき ベーコン	れんこん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	パン さとう わふうドレッシング ごま じゃがいも	645	23.4
14	水	多賀城小東	むぎごはん	ビビンバ(にくそばろ・ナムル) なめことたまごのちゅうかスープ まめいりこごかな	ぶたにく だいす レバー みそ たまご なると とうふ だいす かたくちいわし	にんにく こまつな にんじん もやし なめこ きくらげ	ごはん おおむぎ さとう ごま こめあぶら ごまあぶら かんこくナムルドレッシング でんぶん	648	29.3
15	木	多賀城小6年 天真小6年	ご は ん	ぶたにくのしょうがやき わふうポテトサラダ ごもくみそしる	ぶたにく ハム とうふ あぶらあげ 	えだまめ ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも ばいせんごまドレッシング マヨネーズ	668	27.3
16	金	多賀城小6年 天真小6年 東 小	ミルクパン	やきぐりコロッケ かいそうサラダ ポトフ クレープ	くきわかめ あかつのまた しらすきのり わかめ ちくわ フランクフルト ぶたにく	きゅうり キャベツ だいこん にんじん	パン じゃがいも くり パンこ こめあぶら ごま わふうドレッシング さつまいも クレープ	735	22.5
19	月	天真小6年	ご は ん	あじつけにくだんご (2こ) ひじきのカラフルいため めんこいスープ	ひじき だいす あぶらあげ ベーコン ぶたにく とりにく	パブリカ えだまめ メンマ にんじん たまねぎ  ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく	ごはん こんにゃく パンこ こめあぶら さとう こめこめん	627	24.9
20	火		むぎごはん	ポークカレー りっちゃんサラダ グレープゼリー	ハム こんぶ かつおぶし ぶたにく ひよこまめ スキムミルク きゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ わふうドレッシング じゃがいも バター カレールウ ゼリー	695	24.2
21	水		せんいパン (チョコクリーム)	メンチカツ はなやさいサラダ A B C スープ	とりにく ツナ ベーコン	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ	パン パンこ こめあぶら フレンチドレッシング マカロニ	659	23.4
22	木		きゅうしょう 給食お休み						
23	金		ご は ん	さばのみそに ごもくきんぴら  じゃがいものみそしる 	さば だいす ぶたにく とうふ あぶらあげ 	ごぼう にんじん たけのこ こまつな ねぎ	ごはん こんにゃく こめあぶら きとう ごま ごまあぶら じゃがいも	626	28.1
26	月		バターロールパン	ささみフライ(たくじょうソース) マセドアンサラダ ジュリアンスープ	ハム とりにく だいす ベーコン	えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ だいこん パセリ	パン こめあぶら さつまいも マヨネーズ パンこ	682	23.5
27	火		ご は ん	あかうおしおこうじやき きりぼしだいこんのいためも  とんじる 	あかう お さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ 	だいこん にんじん さやいんげん  しめじ はくさい	ごはん こんにゃく さとう こめあぶら じゃがいも	625	29.1
28	水	天 真 小 (のりふりかけ)	ご は ん	イカメンチ れんこんサラダ  ☆やかもちじる 	いか たら ツナ とりにく かまぼこ のり かつおぶし	たまねぎ れんこん にんじん えだまめ だいこん ごぼう ねぎ しめじ	ごはん パンこ こめあぶら マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも でんぶん ごま	676	23.4
29	木		ココアパン	チーズインハンバーグ さんしよくソテー スコッチブロス ハロウィンデザート	とりにく チーズ ウインナー ベーコン ひよこまめ	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ パセリ	パン バター じゃがいも おおむぎ パパロア	671	25.2
30	金		ご は ん	ぶたにくのバーベキューソースかけ パスタサラダ かふうコーンたまごスープ	ぶたにく ぎょにくソーセージ たまご ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん こまつな とうもろこし	ごはん さとう はちみつ スパゲッティ マヨネーズ フレンチドレッシング こめあぶら	684	25.4
はしはまいにちわすれずにもってきましょう。					 きゅうにゅうはまいにち つきます。	都合により献立が変更になる場合があります。			

10月給食だより

10月はスポーツの日があります。元気に運動したり、外で遊んだりする
ためには、食べものの力が必要です。

元気レンジャー参上！

赤レンジャー
肉・魚・卵・牛乳・豆などで
じょうぶな体をつくる！

黄レンジャー
ごはん・パン・めん
などで、運動するた
めのエネルギーをつ
くる！

緑レンジャー
野菜・くだものなどで、
体の調子をととのえる！

3人のレンジャーがそろって、元気いっぱい体を動かすことができます。
好ききらいせず、いろいろな食べものを食べましょう！

今月の地場産品

にら にんじん ねぎ
こまつな ほうれんそう みそ
献立表で□印がついている食材は多賀城市の
地場産品を使う予定です。

月平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	657 kcal	25.3g	23.0g	2.7g

10月12日は

スポーツの日

スポーツの日は、みんな
で体を動かし、健康につ
いて考える日です。
毎年10月の第2月曜日
に定められています。

運動をすると、汗と
いっしょに体の水分がへ
ります。
のどがかわく前に、こま
めにお茶や水をとのみま
しょう！

みずレンジャー