

10月30日(月)

～ 11月5日(日)

提出日


10月6日(金)

2時間目の休み時間まで

給食メニュー		
30 (月)	<p>●じゃこ枝豆のごはん ▲肉じゃが ■アーモンド和え ◆味噌汁 ▼オレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 820kcal】 【蛋白質 35.7g】 【脂質 18.2g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●米 ちりめんじゃこ ごま油 三温糖 しょうゆ えだまめ ▲豚肉 じゃがいも たまねぎ しらたき にんじん 干しいたけ しょうゆ 塩 三温糖 酒 みりん かつおぶし えだまめ ■こまつな キャベツ にんじん しょうゆ みりん 砂糖 アーモンド アーモンド ◆豆腐 わかめ だいこん 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼オレンジ ○牛乳</p>	<p>スポーツの秋です</p> <p>涼しくなっても、適切な水分補給をして体調管理をしましょう。 運動のパフォーマンスもあがります！</p> <p>●運動前(運動する20～40分前) 水・麦茶・スポーツドリンクなどを250～500ml補給しましょう。</p> <p>●運動中 水・スポーツドリンクなどを喉が渇く前に、こまめに自由飲水しましょう。1時間に、500～1000mlを4回程度に分けて飲むのが目安です。(汗の量によって調節します)給水することで、脱水を体重の2%以内に収めることが、重要です。</p> <p>●運動後 速やかに、スポーツドリンク果汁100%ジュース・牛乳・水・麦茶などを飲みましょう。</p>
31 (火)	<p>●パエリア ▲きびなごかりかりフライ ■アーモンドサラダ ◆ダブルコーンスープ ▼かぼちゃプリン ○牛乳</p> <p>【エネルギー 831kcal】 【蛋白質 33.2g】 【脂質 25.7g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●米 サフラン 塩 コンソメ 酒 いか えび とり肉 あさり ひよこまめ たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ にんにく オリーブ油 こしょう 白ワイン ▲きびなごかりかりフライ 油 ■キャベツ きゅうり にんじん コーン 塩 こしょう 酢 サラダ油 レモン果汁 砂糖 アーモンド ◆卵 コーン クリームコーン たまねぎ こまつな にんじん 塩 こしょう 薄口しょうゆ 中華スープの素 酒 でんぷん 豚鶏スープ ▼プリン 牛乳 かぼちゃ ホイップクリーム ○牛乳</p> <p>ハロウィンです。かぼちゃプリンを手作りします。</p>	
1 (水)	<p>●ごはん ▲さばの南部焼き ■ゆかり和え ◆豚汁 ▼ぶどうゼリー ○牛乳</p> <p>【エネルギー 828kcal】 【蛋白質 30.7g】 【脂質 26.8g】 【食塩相当量 2.2g】</p> <p>●米 ▲さば しょうゆ 砂糖 酒 みりん ごま ■キャベツ かぶ もやし きゅうり ゆかり 薄口しょうゆ 砂糖 みりん ◆豚肉 豆腐 じゃがいも だいこん ごぼう にんじん ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼こんにゃくゼリー ○牛乳</p>	
2 (木)	<p>●かき玉うどん ▲わかさぎのフリッター ■ごま和え ◆抹茶蒸しパン ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 795kcal】 【蛋白質 36.1g】 【脂質 24.9g】 【食塩相当量 3.2g】</p> <p>●うどん 卵 豚肉 こまつな にんじん 油揚げ なたと 干しいたけ ながねぎ 酒 みりん 塩 しょうゆ こんぶ かつお・さば ぶし でんぷん ▲わかさぎフリッター ■こまつな にんじん キャベツ もやし ごま しょうゆ みりん 三温糖 ◆むしパンミックス ベーキングパウダー きな粉 抹茶 砂糖 牛乳 卵 ▼牛乳</p>	
3 (金)	<p>文化の日</p>	

11月6日(月)

～ 11月12日(日)

給食メニュー		
6 (月)	<p>●ハヤシライス ▲かむかむサラダ ■コンソメスープ ◆ナタデココボンチ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 815kcal】 【蛋白質 29.8g】 【脂質 20.2g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●米 豚肉 赤ワイン たまねぎ にんじん にんにく サラダ油 トマトピューレー ケチャップ マッシュルーム グリンピース ハヤシルー 中濃ソース スキムミルク こしょう ▲ツナフレーク 海藻ミックス キャベツ にんじん 切干大根 酢 サラダ油 しょうゆ こしょう 砂糖 ■とり肉 じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん マッシュルーム セロリー 塩 こしょう コンソメ しょうゆ 酒 豚鶏スープ ◆もも缶 みかん缶 りんご缶 ナタデココ 砂糖 ▼牛乳</p>	<p>給食予約票は、必ず提出期限までに提出してください。</p>  <p>給食前・給食後の手洗いを徹底しましょう。</p>
7 (火)	<p>●かきあげ丼 ▲のり和え ■白玉スープ ◆みかん ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 817kcal】 【蛋白質 28.8g】 【脂質 18.0g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●米 大豆 さくらえび ちりめんじゃこ あさり たまねぎ ながねぎ きつまいも てんぷら粉 卵 牛乳 油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん ▲こまつな もやし キャベツ にんじんのり しょうゆ みりん ■卵 白玉 はくさい こまつな にんじん ながねぎ あさり しょうゆ 塩 かつおぶし でんぷん ◆みかん ▼牛乳</p>	
8 (水)	<p>●アーモンドロールパン ▲チキングラタン ■コーンサラダ ◆きのこと卵スープ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 821kcal】 【蛋白質 35.5g】 【脂質 35.2g】 【食塩相当量 3.7g】</p> <p>●アーモンドロールパン ▲マカロニ とり肉 ベーコン 大豆 たまねぎ にんじん マッシュルーム あさり サラダ油 塩 こしょう ローリエ 花豆 バター 小麦粉 牛乳 豆乳 生クリーム 豚鶏スープ パン粉 チーズ パセリ ■コーン キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 ◆じゃがいも にんじん ぶなしめじ たまねぎ 卵 セロリー しょうゆ 塩 こしょう スープの素 豚鶏スープ ▼牛乳</p>	
9 (木)	<p>給食はありません</p>	
10 (金)	<p>●ごはん ▲おでん ■味噌汁 ◆シュガーアーモンド ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 811kcal】 【蛋白質 31.8g】 【脂質 24.2g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●米 ▲じゃがいも だいこん にんじん こんにゃく ちくわ がんもどき 揚げボール はんぺん うずら卵 えだまめ しょうゆ 塩 酒 みりん かつおぶし ■豆腐 えのきたけ(ほぐし) わかめ 赤みそ 白みそ かつおぶし ◆アーモンド 砂糖 ▼牛乳</p>	

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27～41.5g、脂質※ 18.4～27.7g、食塩相当量2.5g未満 ※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13～20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20～30%