



がつ きゅう しょく
10月 給食だより

☀️ はや 早ね ・ はや 早おき ・ あさご 朝ごはん ☀️

れいわ ねんど げいよう しょうがっこう
令和6年度 下条小学校

月	火	水	木	金
日 予定	1	2	3	4 みどりっ子ウォーク
こんだて	コッペパン キャラメルクリーム ほうれんそうオムレツ ビーンズサラダ じゃがいものスープ 牛乳	ごはん いかの煮つけ ひじきの炒め煮 ごまキムチ味噌汁 牛乳	米粉パン りんごジャム ミートボール りっちゃんサラダ クリームシチュー 牛乳	
赤 体をつくる	たまご だいす あかいんげんまめ 牛乳	いか だいす ひじき さつまあげ 牛乳	ぶたにく ハム こんぶ かつお節 牛乳	
黄 体をうごかす	パン じゃがいも 油	ごはん さとう こんにゃく 油	米粉パン 油 じゃがいも バター	
みどり 体の調子をととのえる	ほうれんそう きゅうり きゃべつ コーン にんじん 玉ねぎ しめじ こまつな しょうが	しょうが にんじん さやいんげん だいこん ごぼう 長ねぎ はくさい	きゃべつ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ ブロッコリー パセリ	
エネルギー/たんぱく質	604kcal/23.8g ㊦	625kcal/30.6g ㊦	643kcal/29.2g ㊦	
7	8	9	10 目の愛護デー	11 みどりっ子ウォーク予備日
ごはん カレーじゃこふりかけ ゆかりあえ 高野豆腐の玉子とじ 牛乳	塩ラーメン (中華めん 塩ラーメンスープ) 春巻き じゃこ入りナムル 牛乳	豚肉のしょうが焼き丼 (ごはん 豚肉生姜焼き丼の具) 具汁 牛乳 梨	パンブキンパン もやしのカレーソテー マカロニグラタン風 牛乳 目の愛護デーデザート	
ちりめんじゃこ こうやとうふ 卵 牛乳	ぶたにく ちりめんじゃこ 牛乳	ぶたにく とうふ とりにく みそ 牛乳	ベーコン とりにく チーズ 牛乳	
さとう じゃがいも 油	めん 油 さとう ごま ごま油	ごはん 油 さとう ごま油	パン 油 マカロニ じゃがいも	
きゃべつ もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ しいたけ さやいんげん	にんじん もやし 長ねぎ こまつな だけのこ きくらげ ほうれんそう	しょうが 玉ねぎ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ なし	かぼちゃ もやし きゃべつ コーン 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー ブルーベリー	
596kcal/27.1g ㊦	695kcal/24.6g ㊦	624kcal/27.9g ㊦	704kcal/23.2g ㊦	
14 スポーツの日	15	16	17	18 食育の日
	カレー南蛮 (大麦めん カレー南蛮汁) じゃがチーズ 牛乳 ミニフィッシュ	ごはん 厚焼き玉子 チーズ入りきりざい 肉じゃが 牛乳	背割りコッペパン ウインナーケチャップソース ゆで添え野菜 あさり入りチャウダー 牛乳	ごはん カレイの竜田揚げ ほうれんそうとツナのり酢和え けんちん汁 牛乳
	ぶたにく ベーコン チーズ 牛乳	たまご 納豆 チーズ ぶたにく 牛乳	ウインナー あさり ベーコン 牛乳	カレイ ツナのり とりにく 牛乳
	大麦めん でんぷん じゃがいも バター	ごはん ごま じゃがいも こんにゃく	パン さとう じゃがいも バター	ごはん 油 さとう ごま油 ごま
	にんじん 玉ねぎ もやし いら えのきたけ ぶなしめじ コーン	きゃべつ にんじん たくあん 玉ねぎ しいたけ さやいんげん	きゃべつ フロッコリー にんじん ぶなしめじ 玉ねぎ パセリ	長ねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう しいたけ
	686kcal/32.3g ㊦	691kcal/23.5g ㊦	651kcal/29.0g ㊦	598kcal/28.6g ㊦
21 振替休業日	22	23	24	25 1年なし
	きのこ入りミートソース (ソフトめん きのこ入りミートソース) しゃきしゃきポテサラ 牛乳 梨	ごはん さばのピリ辛うま煮 卵の花炒り さつま汁 牛乳	フルーツサンド (養パン フルーツクリーム) ポトフ さつまいもチップス 牛乳	ごはん 鶏の照り焼き 切干大根のサラダ 小松菜とさといものみそ汁 牛乳
	ぶたにく 大豆 チーズ ツナ 牛乳	さば おから さつまあげ とりにく 牛乳	ヨーグルト とりにく ウインナー 牛乳	とりにく ハム あつあげ みそ 牛乳
	油 じゃがいも	ごはん さとう 油 こんにゃく	バター じゃがいも さつまいも	ごはん さとう ごま油 ごま さといも
	にんじん 玉ねぎ セロリ ぶなしめじ マッシュルーム えのきたけ にんにく しょうが グリンピース きゅうり	しょうが にんじん 長ねぎ ごぼう グリンピース だいこん	りんご缶 みかん缶 バイン缶 切干大根 きゅうり きゃべつ にんじん ごぼう 大根 長ねぎ	切干大根 きゃべつ きゅうり にんじん コーン こまつな だいこん えのきたけ
	630kcal/27.0g ㊦	731kcal/28.0g ㊦	585kcal/21.1g ㊦	598kcal/25.5g ㊦
28 五目あんかけ丼 (ごはん 五目あんかけ丼の具) ごま酢和え 牛乳 梨	29 丸パンスライス スケソウダラフライ そえ野菜 豆とウインナーのトマトスープ 牛乳	30 ハヤシライス (ごはん ハヤシライスソース) ブロッコリーとハムのサラダ 牛乳	31 コッペパン パンブキンアンサンブルエッグ おからサラダ きゃべつクリームスープ 牛乳	
ぶたにく かまぼこ なると ハム 牛乳	スケソウダラ だいす ウインナー 牛乳	ぶたにく 生クリーム ハム 牛乳	たまご とりにく おから ベーコン 牛乳	
ごはん 油 でんぷん ごま油 さとう	パン 油 マカロニ	ごはん じゃがいも 油	パン じゃがいも	
しょうが にんにく にんじん はくさい 玉ねぎ だけのこ こまつな ほうれんそう もやし なし	きゃべつ きゅうり にんじん 玉ねぎ しめじ にんにく トマト パセリ	玉ねぎ マッシュルーム にんじん ブロッコリー しょうが にんにく きゃべつ きゅうり フロッコリー	かぼちゃ きゃべつ 玉ねぎ にんじん パセリ	
597kcal/24.6g ㊦	602kcal/28.6g ㊦	646kcal/20.0g ㊦	584kcal/23.2g ㊦	