



# 10月の予定献立表 【小学校】石巻市住吉学校給食センター

日	曜日	こんだて名	主な材料名と体の中のほたらき			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	備考 (給食止め)
			赤のなかま	緑のなかま	黄のなかま		
			血や肉や骨になる食品	体の調子をよくし病気を防ぐ食品	はたらく力や熱になる食品		
1	月	ごはん ・あつやきたまごのそぼろあんかけ ・ひじきのいりに ・とんじる 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく あつやきたまご ひじき さば あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	にんじん こんにやく ごぼう えだまめ だいこん ながねぎ	ごはん サラダあぶら じゃがいも さとう でんぷん	678 30.2 20.6 3.1	開北小
2	火	ごはん ・ほっけのしおやき ・ごぼうとぶたにくのいために ・はるさめごもくスープ 牛乳	ぎゅうにゅう ほっけ ベーコン うずらのたまご ぶたにく かつお	にんじん もやし ながねぎ しょうが こんにやく ごぼう いんげん	ごはん マロニー サラダあぶら さとう	633 27.9 18.1 3.8	開北小4年
3	水	ツイスト パン ・さつまいもコロッケ ・ソース ・やさしいため 牛乳	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ だっしふんにゅう なまクリーム ぶたにく	たまねぎ コーン パセリ キャベツ しめじ にんじん えだまめ	パン バター あげあぶら じゃがいも サラダあぶら さつまいもコロッケ	709 22.4 27.7 3.0	万石浦小4年
4	木	ごはん ・とりにくのてりやき ・ちゅうかあんかけ ・わかめのみそしる 牛乳	ぎゅうにゅう わかめ いか あぶらあげ とうふ みそ にほし とりにく ぶたにく	ながねぎ にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら	641 31.8 16.7 3.4	湊二小 万石浦小4年
5	金	ごはん ・カレー ・ミニひれかつ ☆ヨーグルト 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしふんにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご ブルー グリンピース	ごはん じゃがいも あげあぶら サラダあぶら	749 23.9 20.7 2.2	門脇小2~4年・特・ 職 真山小1~4・6年・職 万石浦小
9	火	ごはん ・さけのしおやき ・こまつなのさつとに ・さつまじる 牛乳	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ みそ さけ あぶらあげ かつお	にんじん だいこん ながねぎ こまつな もやし ごぼう	ごはん サラダあぶら さつまいも さとう	613 30.9 14.7 2.6	山下小
10	水	せわり ソフトドック パン ・やきそば ・ウインナーケチャップソース ☆ブルーベリーゼリー 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	しょうが にんじん キャベツ もやし ピーマン トマト たまねぎ	パン サラダあぶら やきそば さとう ブルーベリーゼリー	670 22.5 24.8 3.8	山下小
11	木	ごはん ・とりにくのからあげ ・キャベツとコーンのソテー ・キムチスープ 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ベーコン	にんじん だいこん はくさい しめじ にんにく ながねぎ しょうが コーン キャベツ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう でんぷん あげあぶら	668 26.9 19.5 2.8	真山小5年
12	金	ごはん ・さばのみそに ・もやしのかきあぶらいため ・にくだんごスープ 牛乳	ぎゅうにゅう にくだんご さば みそ ぶたにく	にんじん えのきたけ たけのこ しょうが ながねぎ もやし にら	ごはん サラダあぶら ごまあぶら	675 26.6 23.9 2.7	湊小
15	月	わかめ ごはん ・ぶたにくのしょうがやき ・ちくわのソテー ・おくずかけ 牛乳	ぎゅうにゅう わかめ さば かつお あぶらあげ とうふ ぶたにく ちくわ ベーコン	にんじん たけのこ コーン しょうが もやし こんにやく ほししいたけ	ごはん じゃがいも まめふ サラダあぶら でんぷん	679 32.1 18.8 3.3	
16	火	ごはん ・さんまのかばやき ・ごもくまめ ・たまねぎのみそしる 牛乳	ぎゅうにゅう にほし だいず あぶらあげ とうふ とりにく さんま こんぶ かつお みそ	はくさい たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく えだまめ	ごはん でんぷん あげあぶら さとう サラダあぶら	719 28.3 24.1 3.2	
17	水	バター ロール パン ・チキンチーズやき ・コーンじゃが ・えびととうふのスープ 牛乳	ぎゅうにゅう ハム えび とりにく チーズ ベーコン とうふ	にんじん たけのこ はくさい ながねぎ コーン	パン ごまあぶら サラダあぶら バター じゃがいも	617 28.0 25.5 3.3	門脇小 開北小 湊小
18	木	ごはん ・あかうおのしょうがじょうゆやき ・ビーフソテー ・けんちんじる 牛乳	ぎゅうにゅう かつお さば あぶらあげ あかうお ハム えび とうふ	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ たまねぎ ほししいたけ キャベツ にら しょうが	ごはん ごまあぶら サラダあぶら さとう ビーフン	609 29.1 14.9 3.1	
19	金	ごはん ・チキンみそかつ ・もやしとウインナーのソテー ・わかめスープ 牛乳	ぎゅうにゅう とうふ わかめ うずらのたまご とりにく みそ ウインナー	ながねぎ にんじん だいずもやし にら	ごはん サラダあぶら あげあぶら ごま	656 25.5 23.8 2.6	真山小 万石浦小
22	月	ごはん ・ささみのこうみソース ・きりぼしだいこんのいために ・みそスープ 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ かつお みそ	にんにく にんじん コーン もやし ながねぎ きくらげ しょうが きりぼしだいこん こんにやく にら	ごはん ごまあぶら さとう サラダあぶら でんぷん あげあぶら	664 29.3 17.4 3.8	門脇小 開北小 万石浦小
23	火	ごはん ・いわしのうめに ・ぶたにくとこんにやくのみそいため ・きのこスープ 牛乳	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ いわし ぶたにく みそ だいず	ほししいたけ えのきたけ しめじ はくさい ながねぎ えだまめ にんにく しょうが たまねぎ こんにやく うめ	ごはん ごまあぶら さとう	643 28.2 19.5 3.2	山下小
24	水	こめこ パン ・ごもくうどん ・いかなのてんぷら ・ブルーベリー ・さつまいものミルクに ジャム 牛乳	ぎゅうにゅう こんぶ さば かつお とりにく うずらのたまご いか なまクリーム あぶらあげ	にんじん たもぎたけ ながねぎ	パン さとう でんぷん うどん あげあぶら バター さつまいも くり ブルーベリージャム	733 27.3 29.0 2.5	鹿妻小、真山小 湊小2年 開北小1~3年
25	木	ごはん ・ドライカレー ・たまごスープ ☆ハロウィンデザート 牛乳	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく ベーコン	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ ピーマン トマト	ごはん サラダあぶら さとう でんぷん ハロウィンデザート	655 26.1 17.9 2.5	開北小5年1組
26	金	ごはん ・さけのレモンソース ・こんぶのそぼろに ・のっぺいじる 牛乳	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さけ ぶたにく こんぶ かつお	こんにやく にんじん いんげん ほししいたけ レモン えだまめ	ごはん さといも さとう でんぷん あげあぶら サラダあぶら	711 33.3 19.9 1.9	開北小
29	月	ごはん ・とりにくのマスタードやき ・きのこペンネのソテー ・ちゅうかスープ 牛乳	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ とりにく なまクリーム ハム	にんじん ながねぎ はくさい ほししいたけ たまねぎ しめじ えのきたけ パセリ にんにく	ごはん ごまあぶら サラダあぶら バター ペンネ	610 27.5 16.1 2.3	鹿妻小 真山小 開北小5年2組
30	火	ごはん ・チーズいりささかまのいそべあげ ・おからのいりに ・ひきなじる 牛乳	ぎゅうにゅう にほし おから あぶらあげ とうふ チーズ ささかま たまご あおのり とりにく さば ちくわ みそ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ ほししいたけ	ごはん あげあぶら サラダあぶら さとう	676 29.3 20.2 3.1	住吉小 門脇小
31	水	ココア パン ・スパゲティミートソース ・かぼちゃグラタン ☆りんごゼリー 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト	パン サラダあぶら スパゲティ りんごゼリー かぼちゃグラタン さとう	739 26.9 22.9 2.7	

☆都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆はし・スプーンの取り扱いについて……使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。



# 10月の予定献立表 【中学校】

石巻市住吉学校給食センター

日	曜日	主な材料名と体の中のはたらき			栄養価		備考 (給食止め)	
		こんだて名	赤のなかま	緑のなかま	黄のなかま	エネルギー kcal		
			血や肉や骨になる食品	体の調子をよくし病気を防ぐ食品	はたらく力や熱になる食品	たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g		
3	水	ツイストパン 牛乳	・さつまいもコロケックソース ・野菜炒め ・コーンポタージュ	牛乳 ベーコン チーズ 脱脂粉乳 生クリーム 豚肉	玉ねぎ コーン パセリ 枝豆 キャベツ しめじ にんじん	パン バター 揚げ油 じゃがいも サラダ油 さつまいもコロケック	-89.1 -27.5 -33.9 4.0	石巻中、門脇中 山下中 住吉中特支
4	木	ごはん 牛乳	・鶏肉の照り焼き ・中華あんかけ ・わかめのみそ汁	牛乳 わかめ いか 油揚げ 豆腐 みそ 煮干し 鶏肉 豚肉	長ねぎ にんじん 白菜 たけのこ チンゲンサイ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油	-80.3 -38.7 -19.2 -4.3	石巻中1年・特支 門脇中特支 山下中特支 住吉中特支
9	火	ごはん 牛乳	・鮭の塩焼き ・小松菜のさつと煮 ・さつまい	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 みそ 鮭 油揚げ かつお	にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 もやし ごぼう	ごはん サラダ油 さつまいも 砂糖	-77.6 -38.2 -17.0 3.4	
10	水	青割りソフトドックパン 牛乳	・焼きそば ・ウインナーケチャップソース ☆ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 ウインナー	しょうが にんじん キャベツ もやし ピーマン トマト 玉ねぎ	パン サラダ油 焼きそば 砂糖 ブルーベリーゼリー	-82.4 -27.0 -28.2 4.7	
11	木	ごはん 牛乳	・鶏肉のから揚げ ・キャベツとコーンのソテー ・キムチスープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ベーコン	にんじん 大根 白菜 しめじ にんにく 長ねぎ しょうが コーン キャベツ	ごはん サラダ油 ごま油 砂糖 でん粉 揚げ油	-84.7 -32.7 -23.1 3.6	山下中特支 住吉中特支
12	金	ごはん 牛乳	・さばのみそ煮 ・もやしのかき油炒め ・肉団子スープ	牛乳 肉団子 さば みそ 豚肉	にんじん えのきたけ たけのこ しょうが 長ねぎ もやし にはら	ごはん サラダ油 ごま油	-86.9 -33.7 -29.6 3.5	
15	月	わかめごはん 牛乳	・豚肉の生姜焼き ・ちくわのソテー ・おくずかけ	牛乳 わかめ さば かつお 油揚げ 豆腐 豚肉 ちくわ ベーコン	にんじん たけのこ コーン しょうが もやし こんにゃく 干しいたけ	ごはん じゃがいも まめふら サラダ油 でんぷん	-85.8 -39.5 -21.7 4.3	
16	火	ごはん 牛乳	・さんまのかば焼き ・五目豆 ・玉ねぎのみそ汁	牛乳 煮干し 油揚げ 豆腐 さんま かつお 鶏肉 昆布 大豆 みそ	白菜 玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく 枝豆	ごはん でん粉 砂糖 揚げ油 サラダ油	-91.1 -35.0 -29.0 4.3	
17	水	バターロールパン 牛乳	・チキンチーズ焼き ・コーンじゃが ・えびと豆腐のスープ	牛乳 ハム えび 鶏肉 チーズ ベーコン 豆腐	にんじん たけのこ 白菜 長ねぎ コーン	パン ごま油 サラダ油 バター じゃがいも	-81.7 -34.4 -31.4 4.6	山下中
18	木	ごはん 牛乳	・赤魚の生姜醤油焼き ・ビーフソテー ・けんちん汁	牛乳 かつお さば 油揚げ 赤魚 ハム えび 豆腐	にんじん 大根 キャベツ こんにゃく 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう にはら しょうが	ごはん ごま油 砂糖 サラダ油 ビーフン	-77.1 -35.4 -17.1 4.0	
19	金	ごはん 牛乳	・チキンみそかつ ・もやしとウインナーのソテー ・わかめスープ	牛乳 豆腐 わかめ うずらの卵 鶏肉 みそ ウインナー	長ねぎ にんじん 大豆もやし にはら	ごはん サラダ油 揚げ油 ごま	-83.3 -31.2 -29.1 3.6	
22	月	ごはん 牛乳	・ささみの香味ソース ・切り干し大根の炒め煮 ・みそスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ かつお みそ	にんにく にんじん コーン しょうが 長ねぎ きくらげ にはら もやし 切り干し大根 こんにゃく	ごはん ごま油 砂糖 サラダ油 でん粉 揚げ油	-80.4 -32.7 -19.4 4.6	石巻中
23	火	ごはん 牛乳	・いわしの梅煮 ・豚肉とこんにゃくのみそ炒め ・きのこスープ	牛乳 ベーコン 豆腐 いわし みそ 大豆	干しいたけ えのきたけ しめじ 白菜 長ねぎ 枝豆 こんにゃく にんにく しょうが 玉ねぎ 梅	ごはん ごま油 砂糖	-81.1 -34.4 -23.0 4.1	石巻中
24	水	米粉パン 牛乳	・五目うどん ・いかの天ぷら ・さつまいものミルク煮	牛乳 昆布 さば 鶏肉 鶏肉 うずらの卵 いか 生クリーム 油揚げ	にんじん たもぎたけ 長ねぎ	パン 砂糖 でん粉 うどん 揚げ油 バター さつまいも 栗 ブルーベリージャム	-90.4 -33.6 -35.5 3.3	
25	木	ごはん 牛乳	・ドライカレー ・卵スープ ☆ハロウィンデザート	牛乳 豆腐 卵 豚肉 ベーコン	にんじん 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ ピーマン トマト	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ハロウィンデザート	-81.9 -32.1 -20.9 3.4	
26	金	ごはん 牛乳	・鮭のレモンソース ・昆布のそぼろ煮 ・のっぺい汁	牛乳 豆腐 油揚げ 鮭 豚肉 昆布 かつお	こんにゃく にんじん いんげん 干しいたけ レモン 枝豆	ごはん 里芋 砂糖 でん粉 揚げ油 サラダ油	-85.4 -33.8 -21.8 2.5	
29	月	ごはん 牛乳	・鶏肉のマスタード焼き ・きのこペンネのソテー ・中華スープ	牛乳 ベーコン 豆腐 鶏肉 生クリーム ハム	にんじん 長ねぎ 白菜 干しいたけ 玉ねぎ パセリ しめじ えのきたけ にんにく	ごはん ごま油 サラダ油 バター ペンネ	-77.2 -33.8 -18.5 3.3	門脇中 山下中 住吉中
30	火	ごはん 牛乳	・チーズ入り笹かまの磯辺揚げ ・おからの炒り煮 ・ひきな汁	牛乳 煮干し おから 油揚げ 豆腐 チーズ 笹かま ちくわ 青のり 鶏肉 さば 卵 みそ	にんじん 大根 長ねぎ ごぼう 干しいたけ	ごはん 揚げ油 サラダ油 砂糖	-85.4 -36.3 -23.6 4.2	山下中
31	水	ココアパン 牛乳	・スバゲティミートソース ・かぼちゃグラタン ☆りんごゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ トマト	パン サラダ油 砂糖 スバゲティ かぼちゃグラタン りんごゼリー	-97.1 -34.6 -29.3 3.7	

☆都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆1・2・5日は全中学校休みです。

☆はし・スプーンの取り扱いについて……使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。



# 10月の予定献立表 【幼稚園】

石巻市住吉学校給食センター

日	曜日	こんだて名	主な材料名と体の中のはたらき			栄養価		備考
			赤のなかま	緑のなかま	黄のなかま	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			血や肉や骨になる食品	体の調子をよくし病気を防ぐ食品	はたらく力や熱になる食品	脂質 g	食塩 g	
1	月	<b>幼稚園の給食はお休みです</b>						
2	火	ごはん 牛乳	・ほっけのおしおやき ・ごぼうとぶたにくのいために ・はるさめごもくスープ	ぎゅうにゅう ほっけ ベーコン うずらのたまご ぶたにく かつお	にんじん もやし ながねぎ しょうが こんにやく ごぼう いんげん	ごはん マロニー サラダあぶら さとう	-538- -232- -159- 3.1	
3	水	ツイストパン 牛乳	・さつまいもコロッケ ・ソース ・やさしいため ・コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ だっしふんにゅう なまクリーム ぶたにく	たまねぎ コーン パセリ キャベツ しめじ にんじん えだまめ	パン バター あげあぶら じゃがいも サラダあぶら さつまいもコロッケ	-603- -192- -237- 2.5	
4	木	ごはん 牛乳	・とりにくのてりやき ・ちゅうかあんかけ ・わかめのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ いか あぶらあげ とうふ みそ にぼし とりにく ぶたにく	ながねぎ にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら	-540- -270- -149- 2.7	
5	金	ごはん 牛乳	・カレー ・ミニひれかつ ☆ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしふんにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご ブルー グリンピース	ごはん じゃがいも あげあぶら サラダあぶら	-662- -220- -193- 1.9	
9	火	ごはん 牛乳	・さけのおしおやき ・こまつなのさつとに ・さつまじる	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ みそ さけ あぶらあげ かつお	にんじん だいこん ながねぎ こまつな もやし ごぼう	ごはん サラダあぶら さつまいも さとう	-530- -278- -136- 2.2	
10	水	せわりソフトドックパン 牛乳	・やきそば ・ウインナーケチャップソース ☆ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	しょうが にんじん キャベツ もやし ピーマン トマト たまねぎ	パン サラダあぶら やきそば さとう ブルーベリーゼリー	-584- -199- -229- 3.2	
11	木	ごはん 牛乳	・とりにくのからあげ ・キャベツとコーンのソテー ・キムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ベーコン	にんじん だいこん はくさい しめじ にんにく ながねぎ しょうが コーン キャベツ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう でんぷん あげあぶら	-575- -225- -177- 2.3	
12	金	<b>幼稚園の給食はお休みです</b>						
15	月	わかめごはん 牛乳	・ぶたにくのしょうがやき ・ちくわのソテー ・おくずかけ	ぎゅうにゅう わかめ さば かつお あぶらあげ とうふ ぶたにく ちくわ ベーコン	にんじん たけのこ コーン しょうが もやし こんにやく ほししいたけ	ごはん じゃがいも まめふ サラダあぶら でんぷん	-594- -289- -175- 2.7	
16	火	ごはん 牛乳	・さんまのかばやき ・ごもくまめ ・たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう にぼし あぶらあげ とうふ さんま とりにく こんぶ かつお だいず みそ	はくさい たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく えだまめ	ごはん でんぷん あげあぶら さとう サラダあぶら	-602- -238- -207- 2.6	
17	水	バターロールパン 牛乳	・チキンチーズやき ・コーンじゃが ・えびととうふのスープ	ぎゅうにゅう ハム えび とりにく チーズ ベーコン とうふ	にんじん たけのこ はくさい ながねぎ コーン	パン ごまあぶら サラダあぶら バター じゃがいも	-533- -251- -233- 2.9	
18	木	ごはん 牛乳	・あかうおのしょうがじょうゆやき ・ビーフソテー ・けんちんじる	ぎゅうにゅう かつお さば あぶらあげ あかうお ハム えび とうふ	にんじん だいこん キャベツ こんにやく ながねぎ たまねぎ ほししいたけ ごぼう いら しょうが	ごはん ごまあぶら サラダあぶら ビーフ さとう	-517- -244- -135- 2.4	
19	金	ごはん 牛乳	・チキンみそかつ ・もやしとウインナーのソテー ・わかめスープ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ うずらのたまご とりにく みそ ウインナー	ながねぎ にんじん だいずもやし いら	ごはん サラダあぶら あげあぶら ごま	-556- -215- -206- 2.3	
22	月	ごはん 牛乳	・ささみのこうみソース ・きりほしだいこんのいために ・みそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ かつお みそ	にんにく にんじん コーン もやし ながねぎ きくらげ しょうが きりほしだいこん こんにやく いら	ごはん ごまあぶら さとう サラダあぶら でんぷん あげあぶら	-583- -270- -161- 3.1	
23	火	ごはん 牛乳	・いわしのうめに ・ぶたにくとこんにやくのみそいため ・きのこスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ いわし ぶたにく みそ だいず	ほししいたけ えのきたけ しめじ はくさい ながねぎ えだまめ にんにく しょうが たまねぎ こんにやく うめ	ごはん ごまあぶら さとう	-557- -247- -179- 2.7	
24	水	こめこパン 牛乳	・ごもくうどん ・いかのてんぷら ・ブルーベリー ・さつまいものミルクに ジャム	ぎゅうにゅう こんぶ さば かつお とりにく うずらのたまご いか なまクリーム あぶらあげ	にんじん たもぎたけ ながねぎ	パン さとう でんぷん うどん あげあぶら バター さつまいも くり ブルーベリージャム	-633- -239- -257- 2.2	
25	木	<b>幼稚園の給食はお休みです</b>						
26	金	ごはん 牛乳	・さけのレモンソース ・こんぶのそぼろに ・のっぺいじる	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さけ ぶたにく こんぶ かつお	こんにやく にんじん いんげん ほししいたけ レモン えだまめ	ごはん さといも さとう でんぷん あげあぶら サラダあぶら	-598- -281- -174- 1.5	
29	月	ごはん 牛乳	・とりにくのマスタードやき ・きのこペンネのソテー ・ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ とりにく なまクリーム ハム	にんじん ながねぎ はくさい ほししいたけ たまねぎ しめじ えのきたけ パセリ にんにく	ごはん ごまあぶら サラダあぶら バター ペンネ	-516- -232- -145- 2.1	
30	火	ごはん 牛乳	・チーズいりささかまのいそべあげ ・おからのいりに ・ひきなじる	ぎゅうにゅう にぼし おから あぶらあげ とうふ チーズ ささかま たまご あおのり とりにく さば ちくわ みそ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう ほししいたけ	ごはん あげあぶら サラダあぶら さとう	-589- -260- -187- 2.7	
31	水	ココアパン 牛乳	・スパゲティミートソース ・かぼちゃグラタン ☆りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト	パン サラダあぶら さとう スパゲティ かぼちゃグラタン りんごゼリー	-666- -238- -208- 2.3	

★都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★はし・スプーンの取り扱いについて…使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。