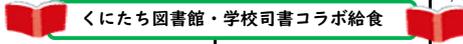
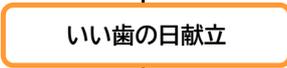


【通常給食献立】

※太字は、くにたち野菜です。

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ からだの調子をととのえるもの	
1(金)	ノラネコぐんだんワンワンカレーライス(シーフード) こまったさんのコロッケ こまったさんのサラダフレンド`レッシング`あえ ていおんさつきんぎゅうにゅう 	イカ、えび、ほたて、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、もちげんまい、なたねあぶら、じゃがいも、はちみつ、こむぎこ、やさしいコロッケ、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、りんご、トマト、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	700kcal 20.5g
					
5(火)	ごはん きりぼしだいこんのみそしる とりにくのてりやき わかめときゅうりのすのもの ていおんさつきんぎゅうにゅう	あぶらあげ、みそ、とりにく、わかめ、かまぼこ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、じゃがいも、さとう、ごまあぶら	にんじん、きりぼしだいこん、たまねぎ、えのきだけ、こまつな、きゅうり	606kcal 29.3g
6(水)	ほうれんそうパン ミートボールトマトシチュー ツナコンボテ りんご&なしゼリー ていおんさつきんぎゅうにゅう 	ミートボール、ツナ、ぎゅうにゅう	パン、なたねあぶら、こむぎこ、バター、じゃがいも	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、トマトケチャップ、ホールコーン、りんご、なしゼリー	703kcal 22.6g
7(木)	わかめごはん やさいつみれじる さばのしおやき かぼちゃとさつまいものそぼろに ていおんさつきんぎゅうにゅう	わかめ、つみれ、あぶらあげ、さば、ぶたにく、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さつまいも、さとう	だいこん、にんじん、こんにゃく、ながねぎ、しょうが、かぼちゃ	661kcal 29.7g
8(金)	もちむぎごはん なまあげのみそしる わふうチーズハンバーグ かむかむかいそうサラダ・わふう`レッシング` くろまめ ていおんさつきんぎゅうにゅう 	なまあげ、みそ、チーズハンバーグ、イカ、かいそうミックス、ちりめんじゃこ、くるまめ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、もちむぎ、なたねあぶら、ドレッシング	にんじん、たまねぎ、はくさい、まいたけ、ほうれんそう、ながねぎ、きりぼしだいこん、キャベツ	669kcal 27.2g
					
11(月)	ごはん いもだんごじる イカのしおからあげ たいずのひじきに ていおんさつきんぎゅうにゅう	イカ、ぶたにく、あぶらあげ、ひじき、だいず、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、いもだんご、でんぶん、さとう	にんじん、だいこん、チンゲンサイ、ながねぎ、しょうが、にんにく	669kcal 27.8g
12(火)	みそつけラーメン ガリごまチキン カラフルこんにやくサラダ・たまねぎ`レッシング` ていおんさつきんぎゅうにゅう 	ぶたにく、みそ、とりにく、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、ラード、さとう、でんぶん、ごま、ごまあぶら、ドレッシング	にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、もやし、チンゲンサイ、ながねぎ、キャベツ、こんにやく	648kcal 33.0g
13(水)	まるパン チリコンカン フランクフルト ブロッコリーサラダ・イタリアンドレッシング ていおんさつきんコーヒーミルク	ぶたにく、とりにく、ミックスビーンズ、フランクフルト、コーヒーミルク	パン、なたねあぶら、こむぎこ、ドレッシング	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトケチャップ、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン	599kcal 28.2g
14(木)	マーボーどん(ごはん、マーボーどうふ) ほうれんそうぎょうざ 1~2ねん1こ 3~6ねん2こ ナムル・しおちゅうか`レッシング` ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん、ドレッシング	にんにく、しょうが、にんじん、ながねぎ、にら、ほうれんそうぎょうざ、こだいずもやし、もやし、こまつな	664kcal 27.8g
15(金)	こぎつねごはん こうようすましじる あつやきたまご ごぼうサラダのノエッグマヨネーズあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう 	あぶらあげ、とうふ、かまぼこ、わかめ、あつやきたまご、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、すいとんだんご、ノエッグマヨネーズ	にんじん、えのきだけ、ほうれんそう、ながねぎ、キャベツ、ごぼう、きゅうり	618kcal 25.2g
18(月)	ごはん ながいものみそしる てづくりごまつくねやき ミックスフルーツ ていおんさつきんぎゅうにゅう	あぶらあげ、わかめ、みそ、とりにく、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、ながいもの、ノエッグマヨネーズ、ごま、さとう、パンこ	にんじん、だいこん、こまつな、たまねぎ、しょうが、もも、りんご、みかん	647kcal 28.6g

【通常給食献立】

※太字は、くにたち野菜です。

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ からだの調子をととのえるもの	
19(火)	ごはん おふとゆばのすましじる さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのたいたん ゆずゼリー ていおんさつきんぎゅうにゅう	ゆば、とうふ、さわら、みそ、 さつまあげ、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあ ぶら、ふ、ごまあぶら、さ とう、ゆずゼリー	はねぎ、きりぼしだいこん、し いたけ、にんじん、こまつな	675kcal 32.3g
京都府郷土料理献立					
20(水)	★ちゅうかふうおこわおおきなチャーシューのつけ★ (ちゅうかふうおこわ、チャーシュー、ふう) ワンタンスープ はるさめサラダ・ノンオイルかんきつドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	やきぶた、あぶらあげ、ぶ たにく、ツナ、かまぼこ、 ぎゅうにゅう	もちごめ、せいはいくまい、 なたねあぶら、ごまあぶ ら、さとう、ワンタン、はるさ め	しいたけ、にんじん、ながね ぎ、はくさい、もやし、しょうが、 チンゲンサイ、きゅうり	618kcal 25.6g
21(木)	ココアあげパン さけのとうにゅうシチュー ジャーマンポテト はくさいのサラダ・サウザンドドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	さけ、とうにゅう、ウイン ナー、ぎゅうにゅう	パン、なたねあぶら、さ とう、こむぎこ、オリーブオイ ル、じゃがいも、ドレッシン グ	セロリ、たまねぎ、にんじん、エ リンギ、ホールコーン、ブロッ コリー、にんにく、パセリ、はく さい、きゅうり、キャベツ	659kcal 26.7g
22(金)	ごはん すいとんじる さわらのみそやき こまつなとあぶらあげのにびたし さつまいもきんとん ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、さわら、みそ、あぶ らあげ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあ ぶら、すいとんだんご、さ とう、スイートポテト	にんじん、 <b>だいこん</b> 、えのき だけ、 <b>ほうれんそう</b> 、ながね ぎ、しょうが、はくさい、こまつ な	665kcal 28.9g
和食の日献立					
25(月)	ごはん トックとわかめのスープ ぶたキムチいため だいがくいも2こ ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、わかめ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあ ぶら、トック、ごま、ごまあ ぶら、さとう、さつまいも、 みずあめ	にんじん、えのきだけ、はくさ いキムチ、たまねぎ	681kcal 22.7g
26(火)	ごはん もやしとひきにくのみそスープ とりにくのからあげ だいこんとじゃこのサラダ・たまねぎドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、とりにく、ち りめんじゃこ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあ ぶら、さとう、でんぶん、ド レッシング	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、もやし、な がねぎ、 <b>だいこん</b> 、こまつな	654kcal 28.9g
27(水)	ごはん はるさめスープ ぶたにくとれんこんのあまざる ガンスーサラダ・ノンオイルかんきつドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、かまぼこ、わか め、ぶたにく、とうふガン スー、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあ ぶら、ごまあぶら、さとう、 はるさめ、でんぶん	しょうが、チンゲンサイ、れん こん、にんじん、ピーマン、キャ ベツ、きゅうり、こんにやく	672kcal 23.8g
28(木)	ごはん さつまいものみそしる さけのしおこうじづけやき きりこんぶのもの ていおんさつきんぎゅうにゅう	とうふ、みそ、さけ、とりにく、 あぶらあげ、だいたい、こん ぶ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあ ぶら、さつまいも、さとう	にんじん、こまつな、 <b>むかご</b> <b>ぎ</b> 、しょうが	651kcal 29.8g
29(金)	かしわがたパン アルファベットマカロニスープ ハムカツ コールスローサラダにんじんドレッシングあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	ショルダーベーコン、ポー クハム、ぎゅうにゅう	パン、オリーブオイル、 じゃがいも、マカロニ、こ むぎこ、パンこ、なたねあ ぶら、さとう	セロリ、たまねぎ、にんじん、え だまめ、キャベツ、ホールコー ン	708kcal 27.8g

くにたち図書館・学校司書コラボ給食 月平均栄養価 エネルギー 658kcal たんぱく質 27.3g

BOOK MENU

10月28日(月)  
『赤毛のアン』より

10月29日(火)  
『うどのうーやん』  
『こまつたさんのオムレツ』  
『大根はエライ』  
『さつまいものいも』より

10月30日(水)  
『じごのラーメンや』  
『いかりのギョーザ』  
『おとうふやさん』より

10月31日(木)  
『かぼちゃスープ』  
『ハンバーグハンバーグ』  
『キャベツがたべたいのです』  
『おいしいぼうし』より

11月1日(金)  
『ノラネコぐんだんカレーライス』  
『こまつたさんのコロッケ』  
『こまつたさんのサラダ』より

魚には、骨があります。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

【11月20日(水)三小・夢の給食献立】

「★ちゅうかふうおこわおおきなチャーシューのつけ★」は、三小の給食委員が、「夢の給食」を募集し、1年生から6年生まで考えた100以上の提案の中から給食委員が28の給食を選び、更にカムカムキッチンの栄養士が実現できそうなメニューに決定しました。夢の給食に近づけるようなチャーシューにするため、工夫を重ねたので、ぜひ食べてみてください!

11月8日(金)と22日(金)は国立市の公立保育園・小学校・中学校で同じ献立の給食を提供します。