

日(曜)	献立名			食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	エネルギーのもとになる 食品(黄)	体をつくるもとになる 食品(赤)	体の調子をととのえる 食品(緑)	
1(水)	地場産物の献立(カリノケール)			米、砂糖、ごま油、小麦粉、でん粉、揚げ油	牛乳、豚肉、わかめ、ししゃも、豆腐、ベーコン	にんじん、にんにく、ねぎ、しょうが、カリノケール、ザーサイ、玉ねぎ、えのき、だけのこと	582 23.5
	カリノケールいりやきにくチャーハン(豚)	牛乳	ししゃもフリッター(魚・魚卵・小麦・揚げ油)わかめスープ(豚)				
2(木)	ごはん			米、砂糖、白滝、油	牛乳、大豆、豆腐、豚肉、のり	ねぎ、にんじん、えのき、小松菜、キャベツ、もやし	638 31.1
		牛乳	さいのくになっとうにくどうふ(豚)いそかあえ				
3(金)	図書コラボ給食			米、じゃが芋、油、アレルギーフリーカレー、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、海藻ミックス	玉ねぎ、にんじん、りんご、ゼロリー、にんにく、トマト、しょうが、きゅうり、大根、コーン、梨	606 18.8
	カレーライス(豚)	牛乳	かいそうサラダ(ごま)なし(梨)				
6(月)	お月見献立			パン、油、じゃが芋、砂糖、ごま油、水あめ	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆、わかめ、寒天	玉ねぎ、にんじん、トマト、いんげん、小松菜、きゅうり、コーン、みかん、レモン	631 26.7
	ツイストパン(小麦)	牛乳	ボークビーンズ(豚)こまつなとわかめのサラダおつきみゼリー				
7(火)	季節を感じる献立(まつばいも)			うどん、里芋、砂糖、ごま油、さつま芋、揚げ油、はちみつ	牛乳、豚肉、油揚げ、煮干し、昆布	大根、ごぼう、しいたけ、にんじん、ねぎ、きゅうり、キャベツ、かぶ	643 23.1
	おっきりこみうどん(小麦・豚)	牛乳	こごかないりまつばいも(さつま芋、魚、揚げ油)しおこんぶあえ				
9(木)	栄和っ子はしの日			米、揚げ油、砂糖、じゃが芋、油、こんにゃく、でん粉	牛乳、大豆、みそ、豚肉、生揚げ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ゆかり	688 28.1
	ごはん・てっかみそ(揚げ油)	牛乳	なまあげのすきに(豚)ゆかりあえ				
10(金)	目の愛護デー献立			米、油、砂糖、ごま、ごま油、バター、ホットケーキミックス	牛乳、鶏肉、昆布、チーズ	れんこん、しょうが、キャベツ、きゅうり、ブルーベリー	615 22.8
	とりそばうどん(ごま)	牛乳	キャベツのチーズこんぶあえ(乳)ブルーベリーむしパン(小麦・乳)				
14(火)	ごはん			米、揚げ油、油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、ミートボール、わかめ、のり	ピーマン、だけのこと、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、キャベツ、きゅうり、小松菜、にんにく	629 20.3
		牛乳	ミートボールのすぶたふう(豚・揚げ油)チョレギサラダ(ごま)				
15(水)	カフェオレあげパン(小麦・揚げ油・乳)			パン、揚げ油、砂糖、じゃが芋、油、ごま油	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ベーコン、わかめ	玉ねぎ、にんじん、コーン、たまごだけ、キャベツ、きゅうり、パプリカ	597 21.0
		牛乳	じゃがいものスープに(豚)わかめサラダ				
16(木)	四国地方の郷土料理			酢飯、砂糖、油、ごま、パン粉、小麦粉、揚げ油、里芋	牛乳、ひじき、ちくわ、錦糸卵、いわし、油揚げ、あさり、みそ	しいたけ、かんぴょう、にんじん、枝豆、切干大根、ねぎ、ごぼう、しょうが	629 24.5
	ひじきのちらしずし(魚・鶏卵・ごま)	牛乳	いわしフライ(魚・小麦・揚げ油)せっかじる				
17(金)	だいすいりハヤシライス(小麦・豚)			米、油、ハヤシルウ、デミグラスソース、砂糖	牛乳、豚肉、大豆、ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン	676 24.7
		牛乳	コールスローサラダヨーグルト(乳)				
21(火)	ごまとうにゅうたんたんめん(小麦・ごま・豚)			中華麺、ごま油、ごま、ラー油、でん粉、砂糖、じゃが芋、玄米粉、揚げ油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、きびなご	しょうが、にんにく、にんじん、ただのこと、しいたけ、ねぎ、チンゲン菜、大根、きゅうり	649 29.9
		牛乳	きびなごのカリカリフライ(魚・魚卵・揚げ油)ちゅうかつつけ				
22(水)	だいすいりひじきごはん			米、油、砂糖、でん粉、揚げ油	牛乳、大豆、鶏肉、ひじき、油揚げ、さば	にんじん、枝豆、しょうが、小松菜、大根、もやし、コーン	606 23.9
		牛乳	さばのカレーふうみあげ(魚・揚げ油)こしきあえ				
23(木)	旬の献立(かぼちゃ)			パン、油、小麦粉、バター、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、チーズ	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、コーン	592 23.1
	フラワーロール(小麦)	牛乳	かぼちゃのクリームシチュー(小麦・乳・豚)ポパイサラダ				
24(金)	ごはん			米、油、砂糖、でん粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、寒天	しいたけ、にんじん、ねぎ、だけのこと、キャベツ、しょうが、にんにく、パプリカ、もやし、きゅうり	606 22.8
		牛乳	ジャージャンどうふ(豚)ぶるぶるかてんサラダ				
27(月)	ごはん・のりのつくだに			米、砂糖、じゃが芋、白滝、油	牛乳、のり、豚肉	玉ねぎ、にんじん、いんげん、小松菜、しめじ	590 21.2
		牛乳	にくじゃが(豚)きのこいりおひたし				
28(火)	ガーリックトースト(小麦・乳)			パン、マーガリン、じゃが芋、砂糖、油	牛乳、ウインナー、大豆、ひよこ豆、チーズ	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン	646 21.3
		牛乳	ソーセージとまめのトマトに(乳・豚)コーンサラダ				
29(水)	旬の献立(さつまいも・さんま)			米、もち米、油、さつま芋、でん粉、揚げ油、じゃが芋	牛乳、さんま、豚肉、豆腐、油あげ、みそ	しょうが、大根、にんじん、ごぼう、ねぎ	656 23.4
	さつまいもごはん(さつまいも)	牛乳	さんまのたつたあげ(魚・揚げ油)きりぼしだいこんのみそしる				
30(木)	つばみの日献立			米、油、アレルギーフリーカレー、砂糖、でん粉、ごま油、ごま、アレルギーフリーマヨネーズ	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン、みそ	しゅんぎく、枝豆、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ、みかん	626 24.6
	なかよしソイどん(豚)	牛乳	つばみサラダ(ごま)みかん				
31(金)	ハロウィン献立			スパゲティ、油、じゃが芋、砂糖、水あめ	牛乳、ベーコン、豆乳クリーム	にんにく、玉ねぎ、ピーズ、赤ピーマン、かぼちゃ、トマト、にんじん、きゅうり、コーン	584 17.7
	まっかなハロウィンスパゲティ(小麦・豚)	牛乳	ポテトサラダかぼちゃプリン				

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※はしの用意をお願いします。

※就学時検診のため、10月8日(水)は特別日課2時間授業です。給食はありません。

※3年生は校外学習のため、10月22日(水)の給食はありません。

※4年生は校外学習のため、10月29日(水)の給食はありません。