

日	料理名	牛乳	血・肉・骨になるもの (赤の仲間)	熱・力の元になるもの (黄の仲間)	体の調子を整えるもの (緑の仲間)
<【給食給食】 10月27日～11月9日は読書週間です！> 読書週間は、読書を推進する行事が集中して行われる期間です。おなづか小学校は10月を読書月間としてしているので、この機会に色々な本を読んでみましょう！ 給食では、本に登場する料理をいくつか提供していきます！お楽しみに！ ★【牛乳カンパイ係、田中くん /リ/リからあげで最高の誕生日会】 田中くんとクラスメイトの太く保くんがおかわりじゃんけんをした時のメニューです。					
1水	あんかけ焼きそば	○	豚肉、鳥がら	ごま油、蒸し中華めん、油、砂糖、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 たけのこ(水煮)、ねぎ、キャベツ、もやし、 チンゲンサイ
	中華スープ		鳥がら、鶏肉	ごま油	にんじん、はくさい、干しいたけ、もやし、 万能ねぎ
	フルーツポンチ			砂糖	パインアップル(缶)、みかん(缶)
★【給食番長】 「つくってものこすから、もうつくりません。」と張り紙をしていなくなった給食のおばちゃんたちに代わって、番長たちがカレーとひじきのサラダを作ります。					
2木	カレーライス	○	鳥がら、豚骨、豚肉	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉、三温糖	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ
	ひじき入りサラダ		干ひじき	ごま油、油、砂糖、三温糖	小松菜、キャベツ、にんじん、ホールコーン、 たまねぎ
	くだもの(りんご)				りんご
★【牛乳カンパイ係、田中くん /リ/リからあげで最高の誕生日会】 おなづか小学校でも人気のから揚げ。味付けにはしょうゆも使っています。					
3金	秋の香りご飯	○	油揚げ	米、麦、油、砂糖、さつまいも	にんじん、まいたけ、えのきたけ、万能ねぎ
	鶏のから揚げ		鶏肉	ごま油、強力粉、でん粉、油	しょうが、にんにく
	野菜のおかかおえみそ汁		かつお節(糸削り) 削り節(だし)、昆布(だし)、くさわかめ		江戸菜、はくさい、にんじん、もやし たまねぎ
< 十五夜 行事食 > 十五夜は中秋の名月とも呼ばれ、きれいな月を眺める行事です。江戸時代に入ってから、ススキ・団子や農作物をお供えて収穫に感謝をする意味合いももつようになりました。「お月見白玉団子」は、白玉粉にかぼちゃを合わせ、お月様のようなお団子を作ります。					
6月	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏肉(挽肉)、高野豆腐、削り節(だし)	米、麦、油、砂糖、でん粉	しょうが、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、 たけのこ(水煮)、グリーンピース
	月のうさぎ蒲鉾のすまし汁		削り節(だし)、昆布(だし)、かまぼこ		にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、 ほうれんそう
	お月見白玉団子		絹ごし豆腐、きな粉	白玉粉、砂糖、三温糖	かぼちゃ
7火	バターライス	○	鳥がら	米、麦、大豆バター、油、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ
	ミートローフ		豚肉(挽肉)、豆乳	油、パン粉(乾燥)、エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、 グリーンピース
	マセドアンスープ		鳥がら、鶏肉	油	にんじん、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー
8水	くだもの(梨)	○			梨
	フィッシュバーガー		もうか	丸パン、油、小麦粉、生パン粉、パン粉(乾燥)、砂糖	キャベツ
	ポテトサラダ		鶏ハム	油、じゃがいも、エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり
9木	ミネストローネ	○	ベーコン、鳥がら、豚骨	油、マカロニ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ホールトマト(缶)、キャベツ、パセリ
	★【ハリー・ポッター】[おはけのアッチ おしろのケーキ][ベストフレンスベーカリー][はらぺこあおむし]など色々な本にチョコレートケーキが登場しています。				
	和風スパゲティー		鶏肉、きざみのり	スパゲティー、油、ごま油、砂糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 しめじ、万能ねぎ
10金	竹輪と白菜のスープ	○	鳥がら、焼き竹輪	油	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 はくさい、江戸菜
	チョコケーキ		調理用牛乳、豆乳、鶏卵	小麦粉、砂糖、チョコレート、大豆バター、 ココアパウダー	
< 目の愛護デー 行事食 > 10月10日は、数字を横にすると目と眉毛の形に見えることから、目を大切にすることを目的とした「目の愛護デー」と制定されています。目に良い働きをする食材「ブルーベリー」は、アントシアニンという色素が豊富で、目の疲れをとったり、視力の回復や低下を予防する効果が期待できます。また「緑黄色野菜」に多く含まれるビタミンAは、目の乾燥を防いだり、光や色を感じる機能を助けたりする働きがあるので、たまご焼きやサラダに使用しています。 ★【どうのたまごのたまごやき】 たまご焼きが一番うまいと言って、いつもたまご焼きを食べている王様。国じゅうの人にたまご焼きをごちそうするためにどうのたまごを持ってくるように言いますが…どうの卵！？どうなったのかは本を読んで確認してみましょう。					
10金	いなりご飯	ジョア (ブルーベリー味)	油揚げ	米、麦、油、砂糖、白いりごま	にんじん、たけのこ(水煮)、みつば
	ほうれん草とツナのたまご焼き		ツナ缶、鶏卵	油、砂糖	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう
	ビタミンたっぷり豚しゃぶサラダ		豚肉	砂糖、油、 ごま油	にんじん、ブロッコリー、もやし、赤パプリカ、 かぼちゃ、たまねぎ
13月	みそ汁	○	削り節(だし)、昆布(だし)、豆腐、わかめ		にんじん
スポーツの日					
★【糸子の体重計】 揚げパン・カレーシチュー・ミルクプリン・コーヒーストック…どれも糸子ちゃんのお好物が給食に！					
14火	きな粉揚げパン	コーヒー 牛乳	きな粉	コッパン、油、グラニュー糖、砂糖	
	カレーシチュー		鶏肉、鳥がら、調理用牛乳	油、じゃがいも、大豆バター、小麦粉	にんじん、たまねぎ、小松菜
	ミルクプリン オレンジジュレのせ		調理用牛乳、生クリーム、アガー	砂糖	オレンジジュース

15 水	★【絶品らーめん魔神亭】森の奥でひっそりと営業するラーメン屋の主人は、なんとランフの精。とんこつみそ風味ラーメンがたった一つのメニューです。					
	みそラーメン	○	豚肉,鳥がら,豚骨,昆布(だし)	冷凍ラーメン,ごま油,油,三温糖,大豆バター	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,ねぎ,ほうれんそう,ホールコーン	
	春巻き		鶏肉(挽肉)	油,砂糖,はるさめ,ごま油,でん粉,春巻きの皮,小麦粉	しょうが,にんじん,たけのこ(水煮)	
	くだもの(りんご)				りんご	
16 木	ご飯	○		米,麦		
	茶碗蒸し		削り節(だし),鶏卵,えび,鶏肉	でん粉,三温糖	みつば	
	肉じゃが		豚肉,削り節(だし)	油,糸こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,さやいんげん	
17 金	五目チャーハン	○	豚肉,鶏卵	米,麦,油,ごま油	しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),干しいたけ,グリーンピース	
	揚げ魚のオニオンソースがけ		真だら	でん粉,小麦粉,油,砂糖,三温糖,ごま油	たまねぎ,しょうが	
	鶏団子スープ		鳥がら,鶏肉(挽肉)	生パン粉,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ	
	3年生は遠足のため、給食はありません。雨天の場合もお弁当をお願いいたします。					
20 月	ひき肉のあんかけうどん	○	昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉(挽肉)	冷凍うどん,油,ごま油,砂糖,でん粉	しょうが,にんじん,はくさい,もやし,小松菜,ねぎ	
	海苔入り薬味サラダ		きざみのり	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,だいこん,きゅうり,にんにく,しょうが,ねぎ	
	抹茶ケーキ		鶏卵,調理用牛乳,豆乳	大豆バター,砂糖,小麦粉,粉砂糖	抹茶	
21 火	★【にくのくに】色んな肉の国の王様たちが、一番の王様を決めます。△ム王やカラアゲ王は、一番の王様になれるのでしょうか…					
	パエリア風混ぜご飯	○	鳥がら,鶏肉,いか,えび	米,麦,大豆バター,油,でん粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,ホールコーン,ピーマン,赤パプリカ	
	魚のバスルフライ		もうか	小麦粉,生パン粉,パン粉(乾燥),油	パセリ	
	ハムともやしのスープ		鳥がら,ハム	油	にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,チンゲンサイ	
	1年生は生活科見学のため、給食はありません。雨天の場合もお弁当をお願いいたします。					
22 水	栗ご飯	○		米,もち米,むき栗,砂糖,白いうりごま		
	れんこんバーグ		鶏肉(挽肉),豚肉(挽肉),大豆,豆腐(押し),豆乳,削り節(だし)	油,生パン粉,砂糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,れんこん	
	みそ汁		削り節(だし),油揚げ		にんじん,干しいたけ,かぶ,はくさい	
	くだもの(みかん)				みかん	
23 木	ケチャップライス	○	鶏肉	米,麦,大豆バター,油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),ピーマン	
	ポークソテーのアップルソース		豚肩肉	三温糖,でん粉	しょうが,りんご(缶詰),たまねぎ	
	アルファベットマカロニのスープ		鳥がら,鶏ハム	油,じゃがいも,アルファベットマカロニ	にんじん,だいこん,江戸菜	
	お誕生日パフェ		ホイップクリーム	チョコシロップ,コーンフレーク,ジュエリーシュガー	みかん(缶),フリーズドライいちご,バナナ	
24 金	ベーコンチーズトースト(ハーフ)	○	ベーコン,ピザ用チーズ	食パン,バター,油,でん粉	たまねぎ	
	ごまシュガートースト(ハーフ)			食パン,バター,白すりごま,白ねりごま,砂糖		
	いかと野菜の塩こしょう炒め		いか,いかげそ	でん粉,さつまいも,油	にんじん,たまねぎ,ピーマン	
	ヌードルスープ		鳥がら,鶏肉(挽肉)	油,ヌイユ	にんじん,たまねぎ,もやし,小松菜	
2年生は遠足のため、給食はありません。雨天の場合もお弁当をお願いいたします。						
27 月	★【わかめ】わかめがどのように育つのかなど、海の植物について書かれた科学絵本です。					
	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米,麦		
	鶏肉の香味焼き		鶏肉	ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ	
	油揚げの和風サラダ		油揚げ	油,砂糖,ごま油	もやし,にんじん,キャベツ,きゅうり	
	すいとん入りみそ汁		削り節(だし),鶏卵	白玉粉,小麦粉	にんじん,はくさい,えのきたけ,江戸菜,ねぎ	
28 火	★【そのときがくるくる】たくまぐんの苦手ななすがでてくる給食メニュー。おいしいちゃんから嫌いなものでもそのうちおいしく食べられる時がくることを教えてもらいました。その時はいつくるのかな…					
	なす入りミートソースパゲティ	○	豚肉(挽肉),大豆	スパゲティ,油,大豆バター,小麦粉,三温糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,なす,ホールトマト(缶),パセリ	
	かぼちゃのサラダ			油,砂糖,エッグフリーマヨネーズ	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,きゅうり	
	野菜スープ		鳥がら	油	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ(水煮),もやし,赤パプリカ,チンゲンサイ	
29 水	★【あおぞらこども食堂はじまります！】くいしんぼうのハルさんが、スープジャーに入れて公園に持って行き、おにぎりと一緒にけんちゃん汁を食べます。					
	ご飯	○		米,麦		
	厚揚げと豚バラ肉の甘みそ炒め		豚バラ,厚揚げ	ごま油,砂糖,でん粉	にんじん,キャベツ,しめじ,もやし,チンゲンサイ	
	コーンポテト			大豆バター,じゃがいも	ホールコーン	
30 木	けんちゃん汁	○	削り節(だし),豆腐	ごま油,こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,干しいたけ,ねぎ,ほうれんそう	
	二色サンド			食パン,黒砂糖食パン,バター	いちごジャム	
	魚のマヨネーズ焼き		もうか	エッグフリーマヨネーズ,パン粉(乾燥),油	パセリ	
	ポトフ		鳥がら,豚骨,豚肉	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ほうれんそう	
31 金	<ハロウィン 行事食>					
	ウィンナーピラフ	飲むヨーグルト	鳥がら,ウィンナー	米,麦,大豆バター,油	にんじん,たまねぎ,黄パプリカ,パセリ	
	紫お芋のコロコロサラダ			シャドークイーン,ごま油,油,砂糖,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん,たまねぎ	
	ハロウィンチキンスープ		鶏肉,鳥がら,かまぼこ	でん粉	しょうが,にんじん,キャベツ,たまねぎ,江戸菜	
スイートパンプキン					バター,砂糖,ココアパウダー	かぼちゃ
*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。 *食材購入ならびに学校行事などの都合により、食材・献立を変更することがあります。						1日あたりの平均 エネルギー たんぱく質 64.9kcal 26.6g

