



		牛乳	筋肉や血液、骨など体をつくるもと	熱、体を動かす力のもと	体の調子を整えるもの	kcal たんぱく質
①	2月	○	麦ごはん	米,★精麦		725
			ひじきのふりかけ	ひじき,かつお節	★ごま,さとう	27.7
			高野豆腐入り肉じゃが	豚肉,高野豆腐	油,こんにやく,じゃがいも,さとう	にんじん,玉葱,干し椎茸,こまつな
②	3火	○	沢煮椀	鶏肉,油揚げ		
			長崎ちゃんぽん	豚肉,竹輪	★ちゃんぽん,油,さとう,でん粉,ごま油	えのきたけ,にんじん,だいこん,さやいんげん
			もやしの中華和え	わかめ	さとう,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,えのきたけ,こまつな
③	4水	○	じゃがいもの包み揚げ	大豆,チーズ,ツナ	★ぎょうざの皮,じゃがいも,マヨネーズ(卵不使用),油	にんじん,もやし
			厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ,大豆ミート,鶏肉	米,★精麦,さとう,油,でん粉	にんじん,玉葱,えのきたけ,こまつな
			のっぺい汁	鶏肉,豆腐,竹輪	油,じゃがいも,でん粉	ごぼう,にんじん,長ねぎ
④	5木	○	ほうじ茶ミルクプリン	アガー,牛乳,豆乳	さとう,生クリーム	
			麦ごはん		米,★精麦	
			あじのさんが焼き	アジ,みそ,豚肉,牛乳	さとう,でん粉	長ねぎ,しょうが,しそ葉
⑤	6金	○	小松菜入りおひたし	かつお節	ごま油,三温糖	もやし,にんじん,こまつな
			根菜のみそ汁	鶏肉,油揚げ,みそ	ごま油,さつまいも	ごぼう,だいこん,にんじん,えのきたけ,長ねぎ
			チリミートドッグ	豚肉,大豆,チーズ	★コッパパン,油,さとう	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,トマト
⑥	10火	○	ポトフ	豚肉,ウィンナー	じゃがいも	しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,エリンギ
			ツナとコーンのサラダ	わかめ,ツナ	油,三温糖	もやし,にんじん,こまつな,ホールコーン,玉葱
			ココアトースト		★食パン,マーガリン,グラニュー糖,さとう	
⑦	11水	○	かぼちゃのシチュー	鶏肉,牛乳,豆乳	油,バター,米粉,生クリーム	玉葱,にんじん,しょうが,マッシュルーム,エリンギ,かぼちゃ,パセリ
			にんじんドレッシングサラダ	ひよこ豆	マヨネーズ(卵不使用),油	もやし,こまつな,ホールコーン,にんじん,玉葱
			明日葉入りかき揚げ	大豆,竹輪	米,★精麦,でん粉,★薄力粉,油,三温糖	にんじん,ごぼう,玉葱,長ねぎ,明日葉
⑧	12木	○	具だくさん汁	鶏肉,油揚げ,みそ	こんにやく	にんじん,だいこん,長ねぎ,えのきたけ,こまつな
			果物(りんご)			★りんご
			麦ごはん		米,★精麦	
⑨	13金	○	魚のコチュジャン焼き	さば	でん粉	しょうが,にんにく
			豚肉と野菜の韓国風煮(ごま入り)	豚肉	三温糖,ごま油,じゃがいも,★ごま	長ねぎ,にんにく,しょうが,たけのこ,干し椎茸,にんじん,ごぼう,だいこん
			参鶏湯(サムゲタン)	鶏肉	米	しょうが,にんにく,にんじん,長ねぎ
⑩	16月	○	豚肉とさつまいもの炊き込みごはん	豚肉,さつまいも	米,★精麦,油,さとう,さつまいも	しょうが
			卵の花の卵焼き	鶏肉,おから,★たまご	油,三温糖,さとう,でん粉	しょうが,にんじん,干し椎茸,たけのこ,玉葱,長ねぎ
			根菜の豆乳汁	鶏肉,豆腐,油揚げ,みそ,豆乳		だいこん,にんじん,ごぼう,えのきたけ,長ねぎ
⑪	17火	○	ガーリックチーズトースト	チーズ	★食パン,マーガリン	にんにく
			チキンピーンズ	鶏肉,白いんげん豆	油,じゃがいも,バター,米粉,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,エリンギ,トマト缶
			ひじきのサラダ	ひじき	さとう,三温糖,油	こまつな,にんじん,もやし,ホールコーン
⑫	18水	○	さんまの蒲焼(ごま入り)	さんま	米,★精麦,でん粉,油,三温糖,★ごま	しょうが
			野菜の昆布和え	塩昆布	油,ごま油,さとう	にんじん,キャベツ,もやし,こまつな,玉葱
			豆腐とわかめのみそ汁	豆腐,わかめ,みそ		なめこ,長ねぎ
⑬	19木	○	あんかけうどん	鶏肉,油揚げ	★うどん,油,でん粉	しょうが,にんじん,玉葱,えのきたけ,しめじ,長ねぎ,こまつな
			ツナの和え物	わかめ,ツナ	ごま油,さとう	キャベツ,にんじん,もやし,玉葱,しょうが
			スイートポテト	牛乳,豆乳	さつまいも,マーガリン,さとう,生クリーム	
⑭	20金	○	ポークカレー	豚肉,脱脂粉乳	米,★精麦,油,じゃがいも,バター,★薄力粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,エリンギ
			海藻サラダ	海藻ミックス	油,ごま油,さとう	にんじん,もやし
			果物(柿)			★柿
⑮	21土	○	麦ごはん		米,★精麦	
			魚の香味ごまだれ焼き	さば	ごま油,三温糖,★ごま	にんにく,しょうが,長ねぎ
			じゃがいもとさつまいもの煮物	豚肉,さつまいも	油,じゃがいも,さとう,でん粉	しょうが,にんじん,玉葱,さやいんげん
⑯	22日	○	鶏ごぼう汁	鶏肉,竹輪,豆腐,みそ	油	ごぼう,にんじん,干し椎茸,えのきたけ,長ねぎ
			トマトソースドリア	ベーコン,鶏肉,チーズ	米,★精麦,バター,油,さとう,★薄力粉	にんにく,にんじん,玉葱,しめじ,えのきたけ,トマト缶,こまつな
			キャベツとわかめのサラダ	わかめ	油,ごま油,さとう	にんじん,キャベツ,もやし
⑰	23日	○	カルピスゼリー	寒天,カルピス		
			麦ごはん		米,★精麦	
			きびなごのから揚げ	★きびなご	油,でん粉,さとう	しょうが
⑱	24火	○	鶏肉と大根の煮物	鶏肉,厚揚げ	油,こんにやく,三温糖	しょうが,にんじん,れんこん,だいこん,さやいんげん
			豚汁	豚肉,みそ,豆腐	油,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ
			アマトリチャーナ	豚肉,粉チーズ	★スパゲッティ,油,さとう,★薄力粉	にんにく,しょうが,玉葱,エリンギ,トマト缶
⑲	25水	○	チーズサラダ	チーズ,ハム	ごま油,さとう	キャベツ,にんじん
			ピーチヨーグルト	ヨーグルト	さとう	★黄桃缶
			和風ドライカレー	鶏肉,みそ,高野豆腐	米,★精麦,油,こんにやく	しょうが,玉葱,にんじん,ごぼう,こまつな
⑳	26木	○	変わり中学芋	大豆	でん粉,油,さつまいも,さとう,★ごま	
			おかか和え	かつお節		もやし,キャベツ,こまつな
			栗入りおこわ	鶏肉,油揚げ	米,もち米,油,栗	にんじん,しめじ
㉑	27金	○	魚のバター醤油焼き	鮭	バター	
			五目豆	大豆,さつまいも,昆布	こんにやく,三温糖	干し椎茸,れんこん,ごぼう,にんじん
			キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ,みそ,わかめ		キャベツ,にんじん,えのきたけ,長ねぎ
㉒	30月	○	麦ごはん		米,★精麦	
			魚のねぎみそマヨ焼き	たら,みそ	マヨネーズ(卵不使用),さとう	長ねぎ
			ごま和え	さとう,★ごま		キャベツ,にんじん,もやし,こまつな
㉓	31日	○	芋煮汁	豚肉	さといも,こんにやく,さとう	まいたけ,えのきたけ,長ねぎ
			ケジャリー	たら	米,油,バター	にんじん,玉葱,エリンギ,こまつな
			シェパーズパイ	豚肉,大豆,牛乳,豆乳,チーズ	油,じゃがいも,★パン粉	にんにく,玉葱,にんじん,赤ピーマン,えのきたけ,トマト缶
ポイントがルーツ	●11日(水) ... 地産物メニューとして、東京都の島・伊豆諸島特産の明日葉を使ったかき揚げ丼を作ります。明日葉のほろ苦さは油との相性が抜群です！ ●31日(日) ... 10月27日～11月9日は読書週間です。今年度も本やアニメ等の物語とコラボした給食を提供します。10月はハロウィンにちなみ、スタジオジブリの「アーヤと魔女」より「シェパーズパイ」を出します。シェパーズパイは物語の舞台であるイギリスを代表する料理です。また「ケジャリー」はインド料理です。					

※魚や果物の種類は変更になる場合もあります。予めご了承ください。