



10月 給食献立表



		牛乳	筋肉や血液、骨などをつくるもと	熱、体を動かす力のもと	体の調子を整えるもの	1食分 たんぱく質(g)
①	ごはん			米, 精麦		786
	きのこのメンチカツ	○	豚肉, おから	パン粉(卵不使用), 薄力粉, 油	干し椎茸, えのきたけ, しめじ, 玉葱, にんにく, しょうが	32.7
	キャベツのおかか和え		かつお節		キャベツ, もやし, にんじん, こまつな	
②	豆腐のみそ汁		油揚げ, 豆腐, わかめ, みそ		長ねぎ	
	ごはん			米, 精麦		785
	魚のピリ辛焼き	○	★さば	さとう, ごま油	しょうが, にんにく	35.0
③	じゃがいもと竹輪の煮物		豚肉, 竹輪(卵不使用)	油, じゃがいも, さとう, でん粉	にんじん, 玉葱, さやいんげん	
	小松菜入り具だくさん汁		油揚げ, みそ	こんにゃく	にんじん, だいこん, 長ねぎ, こまつな	
	焼きカレーパン	○	豚肉, 大豆	マーガリンパン(卵不使用), 油, バター, 三温糖, でん粉, 薄力粉, パン粉(卵不使用)	にんにく, しょうが, セロリ, 玉葱, にんじん, えのきたけ	786
④	ポトフ	○	豚肉, ウィナー(卵不使用)	じゃがいも	しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, マッシュルーム缶	28.8
	フルーツポンチ			さとう	黄桃缶, みかん缶, 白桃缶, レモン汁	
⑤	里芋ごはん		鶏肉, 油揚げ	米, 精麦, さといも, さとう		745
	秋鮭のバター醤油焼き	○	★さけ	バター		36.7
	あんかけ汁		鶏肉, かまぼこ(卵不使用)	干しうどん(卵不使用), でん粉	にんじん, もやし, えのきたけ, こまつな	
⑥	お月見団子		牛乳	白玉粉, 上新粉, さとう, でん粉	かぼちゃ	
	けんちんうどん	○	鶏肉, 油揚げ	冷凍うどん(卵不使用), ごま油, こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	760
	青のりビーンズポテト	○	大豆, あおのり	油, じゃがいも, 薄力粉, でん粉		32.3
⑦	わかめの和え物		わかめ	ごま油, さとう	にんじん, キャベツ, もやし	
	回鍋肉丼	○	豚肉, みそ	米, 精麦, 油, ごま油, さとう, でん粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ, キャベツ, 青ピーマン	744
	チゲスープ	○	豚肉, 豆腐, みそ	油	にんにく, しょうが, にんじん, はくさい, キムチ, だいこん, えのきたけ, にら	27.7
⑧	果物(りんご2種類)				★りんご	
	ごはん			米, 精麦		751
	手作りごまひじきふりかけ	○	ひじき, かつお節	★ごま, さとう		29.0
⑨	高野豆腐入り肉じゃが		豚肉, 高野豆腐	油, こんにゃく, じゃがいも, さとう	にんじん, 玉葱, 干し椎茸	
	切干大根の和え物		わかめ, ハム	三温糖, ごま油	にんじん, キャベツ, 切干しだいこん	
	パンプキンパン			パンプキンパン(卵不使用)		767
⑩	魚のバジリコ焼き	○	★さけ	マヨネーズ(卵不使用), パン粉(卵不使用)		34.8
	キャロットラペ		ツナ	油, さとう	にんじん, レモン汁, 玉葱	
	野菜と押麦のスープ		ベーコン, 鶏肉, レンズ豆	じゃがいも, おおむぎ	セロリ, にんにく, 玉葱, にんじん, かぶ, パセリ	
⑪	野沢菜ごまごはん			米, 精麦, ごま油, ★ごま	のさわな	801
	山賊焼き	○	鶏肉	でん粉, 油	にんにく, しょうが	30.2
	大平煮(おおひらに)		鶏肉	油, こんにゃく, さといも, 三温糖, でん粉	ごぼう, 干し椎茸, れんこん, にんじん, だいこん, さやいんげん	
⑫	なめこのみそ汁		豆腐, みそ		なめこ, 長ねぎ, こまつな	
	ごはん			米, 精麦		733
	魚のごまみそあんかけ	○	★さば, みそ	油, さとう, でん粉	長ねぎ, しょうが	33.0
⑬	小松菜のおひたし		かつお節	ごま油, 三温糖	もやし, にんじん, こまつな	
	里芋入り鶏ごぼろ汁		鶏肉, 厚揚げ, 竹輪(卵不使用)	油, さといも, ごま油	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	
	フレンチトースト	○	牛乳, ★たまご	食パン(卵不使用), さとう, バター, グラニュー糖		748
⑭	さつまいものクリームシチュー		鶏肉, レンズ豆, 牛乳, 豆乳	油, さつまいも, バター, 薄力粉, 生クリーム	しょうが, にんじん, 玉葱, えのきたけ, マッシュルーム缶	28.3
	ひじきのサラダ	○	ひじき	さとう, 三温糖, 油	ごまつな, にんじん, キャベツ, ホールコーン	
	秋の香りごはん		鶏肉, 油揚げ	米, 精麦, 油, むき栗	にんじん, しめじ, さやいんげん	735
⑮	ふくさ卵	○	鶏肉, ひじき, ★たまご	油, さとう	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, えのきたけ, こまつな	31.8
	沢煮椀		豚肉, 油揚げ		干し椎茸, にんじん, だいこん, えのきたけ, こまつな	
	りんごゼリー		寒天	さとう	りんごジュース	
⑯	親子丼	○	鶏肉, ★たまご	米, 精麦, 油, さとう, でん粉	にんじん, 玉葱, えのきたけ, さやいんげん	794
	小松菜入りごま和え			さとう, ★ごま	キャベツ, にんにく, にんじん, もやし, こまつな	33.1
	根菜のみそ汁		豚肉, 油揚げ, みそ	ごま油, さつまいも	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	
⑰	ごはん			米, 精麦		780
	さばの韓国焼き	○	★さば	さとう, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ	33.0
	野菜のうま煮		豚肉	油, こんにゃく, じゃがいも, さとう, でん粉	玉葱, 干し椎茸, にんじん, こまつな	
⑱	キャベツのみそ汁		豆腐, みそ, わかめ		にんじん, キャベツ, 長ねぎ	
	明日葉パン			あしたはびん		769
	ポテトグラタン	○	ベーコン(卵不使用), 鶏肉, レンズ豆, 牛乳, 豆乳, チーズ	油, バター, 薄力粉, じゃがいも	にんにく, 玉葱, しめじ, えのきたけ, にんじん, パセリ	31.3
⑲	マカロニ入り野菜スープ		ウィンナー(卵不使用)	油, マカロニ(卵不使用)	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, ホールコーン, かぶ	
	長崎ちゃんぽん	○	豚肉, なたも(卵不使用)	冷凍ちゃんぽん(卵不使用), 油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, もやし, にら	736
	ししゃものごま揚げ		★ししゃも	薄力粉, ★ごま, 油		34.8
⑳	ツナサラダ		わかめ, ツナ	油, さとう	にんじん, もやし, 玉葱	
	さんまの蒲焼丼	○	★さんま	米, 精麦, でん粉, 油, 三温糖	しょうが	751
	磯香和え	○	焼きのり		にんじん, もやし, キャベツ, こまつな	26.8
㉑	大根とわかめのすまし汁		鶏肉, 豆腐, わかめ		にんじん, えのきたけ, だいこん	
	チキンカレー	○	鶏肉, 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	751
	海藻サラダ		海藻ミックス	油, さとう	キャベツ, もやし, にんじん, にんにく, 玉葱	22.8
㉒	果物(柿)				★柿	
㉓	スパゲッティアマトリチャーナ	○	豚肉, 粉チーズ	スパゲッティ(卵不使用), 油, さとう, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉葱, しめじ, えのきたけ, トマトピューレ, トマトホール缶	814
	ビーンズサラダ		大豆	さとう, 油	にんじん, もやし, キャベツ, 玉葱	30.5
	しっとりシルクスweetのスイートポテト		牛乳, 豆乳	さつまいも, バター, さとう, 生クリーム		
㉔	四川豆腐丼	○	豚肉, 豆腐	米, 精麦, 油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ, にら	733
	薬味ドレッシングサラダ			ごま油, サラダ油, さとう	にんじん, キャベツ, もやし, 長ねぎ, しょうが, にんにく	32.9
	五目スープ		豚肉, わかめ	油, でん粉	しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, えのきたけ, チンゲンツアイ	
㉕	ごはん			米, 精麦		764
	魚の紅葉焼き	○	★さけ	マヨネーズ(卵不使用)	にんじん	34.4
	じゃがいもとさつま揚げの煮物		さつま揚げ	油, こんにゃく, じゃがいも, さとう, でん粉	にんじん, こまつな	
㉖	かぶと油揚げのみそ汁		油揚げ, みそ		かぶ, 玉葱, 長ねぎ, かぶの葉	
	キャロットライスのクリームソースかけ	○	鶏肉, レンズ豆, 牛乳, 豆乳	米, 精麦, バター, 油, 薄力粉, 生クリーム	にんじん, 玉葱, マッシュルーム缶, えのきたけ, しょうが, パセリ	806
	コーンとわかめのサラダ		わかめ	ごま油, さとう	もやし, にんじん, ホールコーン, きゅうり	25.4
㉗	かぼちゃプリン		アガー, 豆乳	三温糖, 生クリーム	かぼちゃ	

●1日(水)「きのこのメンチカツ」…子どもたちが苦手なきのこをおいしく食べてもらうため、小中学校栄養士が東邦大学を共同開発したメニューです。ひき肉の旨味を吸ったきのこに、サクサクしたパン粉の衣の食感が加わり、おいしく食べられると思います。

●8日(水)「りんごの食べ比べ」…りんごが旬の季節です。そこで、皮の色が違う2種類のりんごの食べ比べをしてもらいます。食感や甘さの違いを感じ取ってもらえたいと思います。

※食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。予めご了承ください。