

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質
2 水	ごはん	○		米		630 kcal
	てづくりのりつくだに		刻みのり	砂糖		24.2 g
	わかさぎのからあげ		わかさぎ	かたくり粉,油	しょうが,にんにく	15.4 g
	やきかぼちゃ			マーガリン（乳なし）	西洋かぼちゃ	
	とんじる		ふたにく,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも,板こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,生しいたけ	
3 木	ミルクパン	○		ミルクパン		629 kcal
	おとうふミートローフ		とりにく,ふたにく,木綿豆腐,豆乳	小町ふ,かたくり粉,砂糖	玉葱,にんじん	28.5 g
	ツナサラダ		ツナ	油	だいこん,キャベツ,きゅうり,玉葱	23.1 g
	ポトフ		ウィンナー,ベーコン,ひよこまめ	じゃがいも	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー,しょうが	
4 金	たかなじゃごはん	○	ちりめんじゃこ	もち米,米,おおむぎ(米粒麦),ごま油,ごま	たかな漬	614 kcal
	サケのみそマヨやき		さけ,みそ	マヨネーズ(エッグフリー)	玉葱,ぶなしめじ,にんじん,キャベツ	29.6 g
	さといものふくめに			さといも,こんにゃく,砂糖		17.0 g
	やさいとあぶらあげのみそしる		ふたにく,油揚げ,白みそ,赤みそ		ねぎ,はくさい,えのきたけ,こまつな	
7 月	たかなチャーハン	○	ふたにく,ちりめんじゃこ	米,おおむぎ(米粒麦),油	にんじん,ねぎ,たかな漬	616 kcal
	チャプチェ		ふたにく	油,はるさめ,砂糖,ごま油,白すりごま	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン	25.1 g
	トック入りたまごスープ		ふたにく,たまご	トック,なたね油	にんじん,干しいたけ,ほうれんそう,切りみつば	16.2 g
	くだもの（なし）				なし	
8 火	タンメン	○	ふたにく,なると	中華めん,油	はくさい,にんじん,りょうとうもやし,こまつな,ねぎ,しょうが,きくらげ	610 kcal
	いもち			じゃがいも,かたくり粉,油,マーガリン(乳なし),砂糖		22.3 g
	だいずののりあえ		大豆,刻みのり,油揚げ	油,砂糖	にんじん	20.0 g
	くだもの（なし）				なし	
9 水	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		630 kcal
	さかなのあずまに		たら	かたくり粉,油,白いりごま	しょうが	29.6 g
	こんぶととうふのいためもの		刻み昆布,木綿豆腐	ごま油		20.6 g
	むらくもじる		とりにく,たまご,木綿豆腐	かたくり粉	ほうれんそう,にんじん,ねぎ	
10 木	ピザトースト	○	ベーコン,ボークハム,ピザチーズ	食パン,油	玉葱,青ピーマン,マッシュルーム	675 kcal
	じゃがいもパリパリサラダ			じゃがいも,油,砂糖,油	キャベツ,きゅうり,とうもろこし缶詰	25.2 g
	クリームシチュー		とりにく,チーズ生クリーム,牛乳	じゃがいも,油,小麦粉,バター	玉葱,にんじん,マッシュルーム,セロリー,パセリ	30.7 g
	くだもの（ピオーネ）				ピオーネ	
11 金	はつがげんまいごはん	○		米		627 kcal
	まさごあげのあんかけ		木綿豆腐,えびすり身,とりにく,ちりめんじゃこ	油,かたくり粉,砂糖	にんじん,玉葱	29.4 g
	にんじんシリシリ		ツナ	油	にんじん	18.4 g
	かきたまじる		木綿豆腐,わかめ,たまご	小町ふ,かたくり粉	ねぎ,こまつな	
15 火	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		661 kcal
	イカのチリソース		いか短冊	かたくり粉,油,砂糖,ごま油	ねぎ,にんにく,しょうが	27.1 g
	まめもやしのナムル			砂糖,ごま油,黒いりごま	にんじん,だいずもやし,こまつな,しょうが,にんにく	20.0 g
	スーミータン		たまご,とりにく	かたくり粉	とうもろこしクリーム缶,とうもろこし缶詰,ねぎ,しょうが	
16 水	ポークカレーライス	○	ふたにく	米,おおむぎ(米粒麦),油,小麦粉,じゃがいも,砂糖	玉葱,りんご,にんじん,トマト缶詰	668 kcal
	カリカリあげサラダ		油揚げ	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,こまつな,ぶなしめじ	22.9 g
	くだもの（りんご）				りんご	19.4 g

10月の給食目標

健康な体づくりを考えて食べよう

スポーツの秋です。運動量が多くなると、いつもよりもエネルギー量が必要になります。大切な成長期ですので、まずは御飯などの炭水化物をしっかり摂り、その上で良質なたんぱく質（魚、肉、卵 など）やカルシウム、鉄、ビタミンなどを多く含む食事を摂るようにしましょう。もちろん朝御飯もしっかり食べるようにしましょう。





日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
						たんぱく質	脂質
17 木	ニンジンライス	○		米,おおむぎ(米粒麦),油	にんじん,パセリ	730	kcal
	タンドリーチキン		とりにく,ヨーグルト		にんにく,レモン果汁	26.0	g
	こふきいも			じゃがいも		24.6	g
	ひよこまめのポークチュー		牛乳,生クリーム,ぶたにく	油,バター,じゃがいも,小麦粉,米粉	玉葱,とうもろこし,マッシュルーム,セロリ		
18 金	きぬがさどん	○	油揚げ,凍り豆腐,たまご	米,おおむぎ(米粒麦),砂糖,かたくり粉	ねぎ	663	kcal
	はるさめスープ		ぶたにく	緑豆はるさめ,ごま油	にんじん,ねぎ,もやし,干しいだけ,はくさい,こまつな,しょうが	27.3	g
	もやしとわかめのごまじょうゆ		わかめ	砂糖,ごま油,白いりごま	もやし,こまつな	21.2	g
	くだもの(かき)				かき		
21 月	わふうスープスパゲティ	○	ベーコン,刻みのり	スパゲッティ,なたね油	玉葱,にんじん,えのきだけ,ぶなしめじ,マッシュルーム	682	kcal
	くきわかめいりサラダ		青大豆,くきわかめ	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱	23.2	g
	アップルケーキ		たまご,牛乳	小麦粉,砂糖,バター,油	りんご	25.9	g
23 水	ソースカツどん	○	ぶたにく	米,おおむぎ(米粒麦),小麦粉,パン粉,油	キャベツ	677	kcal
	ひじきとワンタンのサラダ		ちりめんじゃこ	ワンタンの皮,砂糖,ごま油	キャベツ,りょうとうもやし,にんじん,きゅうり,玉葱	27.4	g
	たぬきじる		白みそ,赤みそ	板こんにゃく,ごま油	にんじん,だいこん,ごぼう,はくさい,ねぎ,小松菜	18.0	g
	くだもの(かき)				かき		
24 木	マーボーどん	○	木綿豆腐,ぶたにく,大豆,赤みそ,ハ丁みそ	米,はいが米,油,砂糖,ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,ねぎ,にら,たけのこ,干しいだけ	640	kcal
	ちゅうかスープ		ぶたにく,なると		にんじん,たけのこ,ねぎ,チンゲンツアイ,きくらげ	27.1	g
	バンバンジーサラダ		刻み昆布,とりにく,白みそ	練りごま,砂糖	きゅうり,にんじん,もやし	19.3	g
	くだもの(なし)				なし		
25 金	まいたけごはん	○	油揚げ,刻み昆布	もち米,米	まいたけ,にんじん	617	kcal
	ひじきとチーズのパリパリはるまき		干ひじき,チーズ	油,砂糖,春巻きの皮	にんじん,たけのこ	21.0	g
	あまからポテト			じゃがいも,オリーブ油,オリーブオイル		18.6	g
	けんちんじる		とりにく,ぶたにく,焼き竹輪,木綿豆腐	さといも,板こんにゃく,なたね油	にんじん,だいこん,ごぼう		
28 月	ビビンバ	○	ぶたにく,大豆,油揚げ	米,おおむぎ(押麦),三温糖,なたね油	しょうが,にんにく,干しぜんまい,こまつな,もやし,にんじん	663	kcal
	ビーフンスープ		とりにく,うすら卵	ビーフン	干しいだけ,はくさい,玉葱,たけのこ,にんじん,ねぎ,しょうが	23.2	g
	こんにゃくのちゅうかごまいため			ごま油,糸こんにゃく,白いりごま,上白糖		24.8	g
	くだもの(りんご)				りんご		
29 火	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		617	kcal
	ヒラマサのてりやき		ヒラマサ	砂糖	ゆず果汁	25.6	g
	はくさいとエノキのおひたし		かつおぶし		はくさい,にんじん,えのきだけ	21.5	g
	こうやどうふとあぶらあげのみそじる		凍り豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	板こんにゃく,じゃがいも	だいこん,りょうとうもやし		
30 水	ぐだくさんうどん	○	とりにく,わかめ,油揚げ	うどん,油	にんじん,ねぎ	607	kcal
	てんぷら(さつまいも・にんじん)			さつまいも,小麦粉,油	にんじん,玉葱	18.8	g
	やさいのゆかりあえ		かつおぶし	ごま油	キャベツ,きゅうり,ゆかり	25.5	g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶,バイン缶詰,もも缶詰		
31 木	レモンバタートースト	○		食パン,バター,砂糖	レモン果汁	640	kcal
	さかなのワインオーロラソースやき		すけとうだら	マヨネーズ(エッグフリー)	玉葱	23.1	g
	コールスローサラダ		ハム	油	キャベツ,にんじん,きゅうり	33.0	g
	かぼちゃのポタージュ		牛乳,生クリーム	バター	西洋かぼちゃ,玉葱,にんじん,パセリ		

★材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★10月の給食費の引き落としは10月15日(火)を予定しています。

お手数ですが残高の確認をお願いいたします。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	ビタミンB1 mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンC mg	ビタミンB2 mg	ビタミンE mg	食物繊維 g
今月平均摂取量	641	15.6	29.7	350	105	2.2	2.9	285	0.37	0.53	33
1食あたり基準量	650	13~20	20~30	350	50	3	2	200	0.4	0.4	20



Q. 魚への漢字 何と読むの?

