



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	E747 -	
						たんぱく質	脂質
1 木	さんまごはん	○	さんま	米,かたくり粉,油,砂糖,白いりごま	しょうが	734	kcal
	みそけんちんじる		とり肉,焼き竹輪, 木綿豆腐,白みそ,赤みそ	さといも,板こんにゃく,油	にんじん,だいこん,ごぼう,生しいたけ,ねぎ, こまつな	22.4	g
	おつきみだんご		絹ごし豆腐	白玉粉,砂糖,かたくり粉		25.4	g
2 金	ごはん	○		米		699	kcal
	ひじきコロッケ		ぶた肉	じゃがいも,油,小麦粉,パン粉,油	玉葱,にんじん	24.3	g
	ビーンズサラダ		大豆,いんげんまめ, 青大豆	油,砂糖	にんじん,キャベツ,りよくとうもろやし,玉葱	23.5	g
	わかたまスープ		とり肉,わかめ,たまご	かたくり粉	ねぎ		
5 月	たかなじゃごごはん	○	ちりめんじゃこ	もち米,米,おおむぎ(米粒麦) ごま油,白ごま	たかな漬	623	kcal
	さけのみそマヨやき		しろさけ,白みそ	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	29.5	g
	さといものふくめに			さといも,こんにゃく,砂糖		17.6	g
	さわにわん		ぶた肉,木綿豆腐	油,糸こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,たけのこ,ねぎ, 生しいたけ		
6 火	ピザトースト	○	ベーコン,ポークハム, ピザチーズ	食パン,油	玉葱,青ピーマン,マッシュルーム	674	kcal
	じゃがいもパリパリサラダ			じゃがいも,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,とうもろこし缶詰	26.6	g
	クリームシチュー		とり肉,ピザチーズ,牛乳, クリーム	じゃがいも,油,上新粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム,セロリー, パセリ	29.2	g
	くだもの(きょうほう)				きょうほう		
7 水	まいたけごはん	○	油揚げ,刻み昆布	もち米,米	まいたけ	612	kcal
	ひじきとチーズのはるまき		プロセスチーズ	油,砂糖,春巻きの皮	にんじん,たけのこ	18.6	g
	あまからポテト			じゃがいも,オリーブ油,砂糖		19.7	g
	いなかじる		生揚げ,白みそ,赤みそ	さといも,板こんにゃく,油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ		
8 木	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		643	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	25.6	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	20.2	g
	はるさめスープ		豚ももコマ	緑豆はるさめ,油,ごま油	にんじん,ねぎ,干しいたけ,はくさい, しょうが		
9 金	タンメン	○	豚ももコマ	蒸し中華めん,油	はくさい,にんじん,りよくとうもろやし, こまつな,ねぎ,しょうが,きくらげ	634	kcal
	いももち			じゃがいも,かたくり粉,油, 乳なしマーガリン,砂糖		18.9	g
	くだもの(なし)				日本なし	21.2	g
12 月	ミルクパン	○		ミルクパン		620	kcal
	おとうふミートローフ		とり肉,ぶた肉,木綿豆腐, 豆乳	小町ふ,かたくり粉,砂糖	玉葱,にんじん	26.6	g
	カレーソテー			油	玉葱,キャベツ,ブロッコリー, とうもろこし缶詰	22.8	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		
13 火	にくわかめうどん	○	とり肉,わかめ,油揚げ	うどん,油	ねぎ,生しいたけ	565	kcal
	だいずいりかきあげ		大豆	さつまいも,小麦粉,油	にんじん,玉葱	20.3	g
	みずなとツナのあえもの		ツナ,かつお節	白いりごま,砂糖	きょうな,キャベツ	21.8	g
	くだもの(なし)				日本なし		
14 水	とりごぼうピラフ	○	とり肉,ベーコン	米,おおむぎ(米粒麦), 乳なしマーガリン,油	玉葱,赤ピーマン,にんにく,ごぼう	578	kcal
	パスタスープ		とり肉	スパゲッティ,油	にんじん,玉葱,セロリー,こまつな,しょうが	20.4	g
	オレンジゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース	17.6	g
15 木	チキンカレーライス	○	とり肉	米,おおむぎ(米粒麦),油,上新粉	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,りんご, セロリー	613	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	20.9	g
	くだもの(なし)				日本なし	17.9	g
16 金	おやこどん	○	とり肉,凍り豆腐,たまご	米,おおむぎ(米粒麦),砂糖	玉葱,にんじん,糸みつば	621	kcal
	もやしとわかめのごましょうゆ		わかめ	砂糖,ごま油,白いりごま	ブロッコリー,もやし,こまつな	26.1	g
	ぐだくさんみそしる		ぶた肉,大豆,木綿豆腐, 白みそ,赤みそ	さといも,板こんにゃく,油	はくさい,ごぼう,えのきたけ,こまつな	19.6	g



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 たんぱく質 脂質
19月	みそビビンバ	○	とり肉,ぶた肉,大豆,赤みそ	米,おおむぎ(米粒麦),白いりごま,ごま油,油	にんじん,アラックマツハ,もやし,こまつな,にんにく,しょうが	591 kcal
	やきかぼちゃ			乳なしマーガリン	西洋かぼちゃ	19.4 g
	ビーフンスープ		とり肉	ビーフン,ごま油	干しいたけ,はくさい,玉葱,たけのこ,にんじん	16.9 g
	くだもの(りんご)				りんご	
20火	チリコンカンごはん	○	ぶた肉,大豆,ひよこまめ	米,じゃがいも,油,砂糖	マッシュルーム(水煮缶詰),玉葱,にんじん,にんにく	596 kcal
	イタリアンサラダ			砂糖,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,黄パプリカ,玉葱	19.5 g
	くだもの(かき)				かき	15.2 g
21水	サバのかばやきどん	○	刻みのり,さば	米,おおむぎ(米粒麦),かたくり粉,油,砂糖	しょうが	685 kcal
	ほうれんそうのごまあえ			白すりごま	ほうれんそう,こまつな,りよくとうもやし,にんじん	28.2 g
	とんじる		ぶた肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも,板こんにゃく,油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	23.5 g
22木	マーボーどん	○	木綿豆腐,豚ひき肉,大豆,赤みそ,八丁みそ	米,おおむぎ(米粒麦),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,干しいたけ	609 kcal
	ちゅうかスープ		とり肉,なると		にんじん,たけのこ,ねぎ,チンゲンツァイ,きくらげ	24.6 g
	くだもの(かき)				かき	18.2 g
23金	ソースカツどん	○	ぶた肉	米,おおむぎ(米粒麦),小麦粉,パン粉,油,白すりごま	キャベツ	678 kcal
	ひじきとワントンのサラダ		ちりめんじゃこ	ワントンの皮,砂糖,ごま油	キャベツ,りよくとうもやし,にんじん,きゅうり,玉葱	28.2 g
	やさいたっぷりみそしる		とり肉,白みそ,赤みそ	板こんにゃく	にんじん,だいこん,ごぼう,はくさい,ねぎ,えのきたけ	18.3 g
	くだもの(りんご)				りんご	
26月	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		571 kcal
	ひじきふりかけ		かつお節	白いりごま,なたね油,砂糖		27.2 g
	イカのカレーやき		いか		にんにく	16.5 g
	コーン入りやさいソテー		ウィンナー	油	キャベツ,りよくとうもやし,とうもろこし缶詰	
	かぶのすりながし		ぶた肉,木綿豆腐	かたくり粉	かぶ,こまつな,玉葱	
27火	じゃーじゃーめん	○	ぶた肉,大豆,赤みそ,八丁みそ,テンメンジャン	蒸し中華めん,油,かたくり粉,ごま油	玉葱,ねぎ,にんじん,たけのこ,にんにく,しょうが,りよくとうもやし,きゅうり	643 kcal
	のりしおだいず		大豆,あおのり	かたくり粉,油		24.9 g
	やさいときくらのサラダ			砂糖,ごま油,白いりごま	だいこん,にんじん,きゅうり,きくらげ	26.7 g
	くだもの(りんご)				りんご	
28水	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		636 kcal
	さかなのあますあんかけ		メルルーサ	かたくり粉,油,砂糖	しょうが	28.0 g
	きりぼしだいこんのにつけ		さつま揚げ	砂糖	切干しだいこん,にんじん,干しいたけ	17.8 g
	むらくもじる		とり肉,たまご,木綿豆腐	かたくり粉	ほうれんそう,にんじん,ねぎ	
29木	だいずごはん	○	大豆,鶏ももコマ,油揚げ	米,おおむぎ(米粒麦),糸こんにゃく,油,砂糖	さやいんげん	622 kcal
	とりのピリからやき		とり肉	砂糖,ごま油	にんにく,しょうが	30.5 g
	のりサラダ		刻みのり		ほうれんそう,にんじん,キャベツ	17.2 g
	さつまじる		木綿豆腐,白みそ,赤みそ	さつまいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
30金	シナモントースト	○		食パン,乳なしマーガリン,グラニュー糖		737 kcal
	魚のオーロラソースがけ		メルルーサ	かたくり粉,油,マヨネーズ(エッグフリー),砂糖	しょうが,にんにく	24.6 g
	コールスローサラダ		ポークハム	油	キャベツ,にんじん,きゅうり	35.5 g
	かぼちゃのポターージュ		牛乳,クリーム	有塩バター	西洋かぼちゃ,玉葱,にんじん,パセリ	

★材料購入などの都合により、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。

★次回給食費の引き落としは10月15日(木)です。残高の確認をお願いいたします。

【今月の栄養摂取量】

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム Mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB ₁ mg	VB ₂ mg	VC Mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均 摂取量	636	15.3	29.7	324	99	2.1	2.8	256	0.35	0.50	33	2.3	5.2

10月の給食目標

けんこう
健康なからだづくりを
かんが
た
考えて食べよう

