



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 炭水化物
4月	ごはん			米		679 kcal
	ひじきのふりかけ		干ひじき,かつお節	白いりごま,油,上白糖		26.1 g
	まめアジのからあげ	○	豆あじ	小麦粉,かたくり粉,油	しょうが,にんにく(りん茎)	19.5 g
	やきかぼちゃ			乳なしマーガリン	西洋かぼちゃ	95.5 g
	とんじる		ぶたもも,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	
5火	ぐだくさんうどん		とりももコマ,わかめ,油揚げ,なると	うどん(ゆで),油	にんじん,ねぎ,はくさい	616 kcal
	とうにゅうむしパン	○	豆乳,★たまご	小麦粉,上白糖	干しぶどう	23.2 g
	やさいのゆかりあえ		かつお節	ごま油	キャベツ,ブロッコリー,もやし,きゅうり,ゆかり	22.2 g
						77.2 g
6水	ニンジンライス			米,おおむぎ(米粒麦),乳なしマーガリン	にんじん	730 kcal
	タンドリーチキン	○	とりもも肉	マヨネーズ(エッグフリー),上白糖	にんにく(りん茎),しょうが,レモン	25.5 g
	こぶきいも			じゃがいも		27.5 g
	ひよこまめのホウカチュー		ぶたもも,ひよこまめ(乾),★クリーム(乳脂肪)	油,小麦粉,★有塩バター,米粉	玉葱,とうもろこし缶,マッシュルーム生スライス,セロリー	91.4 g
7木	レモンバタートースト			★食パン,★有塩バター,上白糖	レモン	657 kcal
	さかなのワインオーロラソースやき	○	すけとうだら	小麦粉,三温糖,マヨネーズ(エッグフリー)	玉葱	23.3 g
	コールスローサラダ		ポークハム	油	キャベツ,にんじん,だいこん	33.3 g
	かぼちゃのポタージュ		★牛乳,★クリーム(乳脂肪)	★有塩バター	西洋かぼちゃ,玉葱,にんじん,パセリ	64.2 g
8金	ビビンバ		ぶたひき肉,大豆(国産・乾),油揚げ	米,おおむぎ,上白糖	しょうが,にんにく(りん茎),ぜんまい	575 kcal
	ビーフンスープ	○	とりももコマ	ビーフン	干し椎茸,はくさい,玉葱,たけのこ,にんじん,ねぎ,しょうが	20.3 g
	ナムル			ごま油,三温糖,白いりごま	もやし,にんじん,こまつな,しょうが,にんにく,とうがらし	16.5 g
	くだもの					84.4 g
11月	まいたけごはん		油揚げ,刻みこんぶ	もち米,米	まいたけ,にんじん	601 kcal
	パリパリひじき	○	★ダイスチーズ	なたね油,三温糖,春巻きの皮	にんじん,たけのこ	19.5 g
	あまからポテト			じゃがいも,オリーブ油,三温糖		17.8 g
	けんちんじる		とりももコマ,焼きちくわ,木綿豆腐	さといも,板こんにゃく,油	にんじん,だいこん,ごぼう	88.3 g
12火	マーボーどん		木綿豆腐,ぶたひき肉,大豆(国産),赤みそ,八丁みそ	米,水稲穀粒(はいが精米),油,三温糖,ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,ねぎ,にら,たけのこ,干し椎茸	640 kcal
	ちゅうかスープ	○	ぶたももコマ		にんじん,たけのこ,ねぎ,チンゲンツアイ,とうもろこし缶	26.8 g
	バンバンジーサラダ		とりにく,白みそ	練りごま,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし	19.3 g
	オレンジゼリー		アガー	上白糖	温州蜜柑(濃縮還元ジュース)	87.9 g
13水	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	632 kcal
	じゃがいもパエリア	○		じゃがいも,油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし缶	25.0 g
	クリームシチュー		とりもも,ひよこまめ(乾),★ピザチーズ,★クリーム(乳脂肪),★牛乳	じゃがいも,油,小麦粉,★有塩バター	玉葱,にんじん,ぶなしめじ,セロリー,パセリ	30.0 g
						64.8 g
14木	たかなじゃこごはん		ちりめんじゃこ	もち米,米,おおむぎ(米粒麦),ごま油,ごま(乾)	たかな漬	628 kcal
	さけのみそマヨやき	○	しろさけ,米みそ(淡色辛みそ)	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	31.0 g
	さといものふくめに			さといも,こんにゃく,上白糖		17.8 g
	やさいとあぶらあげのみそしる		ぶたももコマ,木綿豆腐,あぶらあげ,白みそ,赤みそ		ねぎ,はくさい,えのきたけ,こまつな	84.5 g
15金	ごはん			米,おおむぎ(米粒麦)		662 kcal
	イカのチリソース	○	★いか	かたくり粉,三温糖,ごま油	ねぎ,にんにく,しょうが	27.0 g
	まめもやしのあえもの			三温糖,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
	スーミータン		★たまご,とりももコマ	かたくり粉	とうもろこし缶(りん茎),とうもろこし缶(赤身)	88.9 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	エネルギー
						たんぱく質 脂質 炭水化物
18月	ごはん			米,おおむぎ(米粒麦)		746 kcal
	ピーズコロッケ	○	いんげんまめ(乾),ぶたひき肉	じゃがいも,油,乾燥マッシュポテト,小麦粉,パン粉	玉葱	24.7 g
	やさしいため		ぶたもも	油	玉葱,にんじん,もやし,キャベツ,にら	20.8 g
	だいこんのみそしる		わかめ,白みそ,赤みそ		だいこん,ねぎ,えのきたけ	111.5 g
19火	ごはん			米,おおむぎ(米粒麦)		608 kcal
	さばのカレーしょうゆき	○	さば		しょうが	29.5 g
	こんぶととうふのいためもの		刻みこんぶ,木綿豆腐	ごま油	にんじん	20.4 g
	むらくもじる		とりももコマ,わかめ,★たまご	かたくり粉	こまつな,生しいたけ,玉葱	71.6 g
20水	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,乳なしマーガリン	玉葱,にんじん,えのきたけ,ぶなしめじ,マッシュルーム	610 kcal
	えだまめサラダ		青大豆(乾)	油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱	22.5 g
	アップルケーキ		★たまご,★牛乳	小麦粉,上白糖,★バター,油	りんご	22.2 g
						77.8 g
21木	たまごどん	○	さば節,とりひき肉,★たまご	米,上白糖,かたくり粉	干し椎茸,にんじん,玉葱,むきえだまめ	644 kcal
	はるさめスープ		ぶたもも	緑豆はるさめカット,ごま油	にんじん,ねぎ,干し椎茸,はくさい,こまつな,しょうが	28.9 g
	もやしのごましょうゆ			三温糖,ごま油,白いりごま	もやし,こまつな	18.9 g
						86.5 g
22金	ごはん			米,おおむぎ(米粒麦)		587 kcal
	とりのてりやき	○	とりもも肉	砂糖	しょうが,にんにく	24.7 g
	はくさいとI片のおひたし		かつお節		はくさい,こまつな,えのきたけ	18.5 g
	だいこんとあぶらあげのみそしる		ぶたももコマ,油揚げ,白みそ,赤みそ	板こんにゃく,じゃがいも	だいこん,にんじん,ねぎ	75.5 g
25月	たかなチャーハン	○	ぶたもも,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	591 kcal
	チャプチェ		ぶたかたにく	油,はるさめ(乾),上白糖,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	23.0 g
	たまごスープ		木綿豆腐,★たまご	油	干し椎茸,こまつな,切りみつば	16.4 g
	くだもの				りんご	85.4 g
26火	ミルクパン			★ミルクパン		653 kcal
	しろみざかなのムニエル	○	まだら	小麦粉,油,乳なしマーガリン,オリーブ油	レモン	30.7 g
	カレーソテー		ぶたももコマ	油	にんじん,玉葱,キャベツ,ブロッコリー,とうもろこし缶	24.4 g
	ミネストローネスープ		とりももコマ,いんげんまめ(乾),ひよこまめ(乾)	マカロニ,油	にんじん,玉葱,こまつな,セロリー	76.1 g
27水	タンメン	○	ぶたももコマ,なると	中華めん,油	はくさい,にんじん,もやし,たけのこ,ねぎ,こまつな,しょうが	614 kcal
	だいがくいも			さつまいも,油,三温糖,はちみつ,黒いりごま		22.2 g
	だいのりのりあえ		大豆(国産,乾),刻みのり,油揚げ	油,上白糖	にんじん,こまつな	22.5 g
						78.2 g
28木	ボークカレーライス	○	ぶたもも	米,おおむぎ(米粒麦),小麦粉,じゃがいも,三温糖	玉葱,りんご,ぶなしめじ,にんじん,トマト缶	687 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	24.1 g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト(全脂無糖)		みかん缶詰,パイナップル缶詰,もも缶詰	20.1 g
						100.4 g
29金	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	641 kcal
	ひじきとワンタンのたが		ちりめんじゃこ	ワンタンの皮,三温糖,ごま油	キャベツ,りょくとうもやし,にんじん,きゅうり,玉葱	26.2 g
	たぬきじる		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,こまつな	17.8 g
						89.1 g

★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(金)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	たんぱく質	脂質	加糖	ビタミンC	鉄	亜鉛	Va	VB1	VB2	VC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
640	25.2	21.3	333	99	2.2	2.8	269	0.40	0.53	29	5.3	2.3

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

