



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	1献立	
						たんぱく質 脂質	炭水化物
3月	ごはん	○		米,麦			590 kcal
	こうや豆腐とひきにくのにこみ		★豚肉,鶏肉,凍り豆腐,豆腐	油,三温糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,椎茸 グリーンピース		25.9 g
	ごますあえ		わかめ,竹輪	三温糖,ごま	きゅうり,とうもろこし缶,切干しだいこん		18.0 g
4火	ごはん	○		米,麦			601 kcal
	しょうがやき		★豚肉		しょうが,にんにく		23.7 g
	やさいのみそドレがけ		みそ	油,三温糖,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし		22.0 g
	のっぺいじる		鶏肉,こんぶ	さといも,かたくり粉	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな		80.1 g
5水	ごはん	○		米,麦			586 kcal
	てづくりふりかけ		ちりめんじゃこ,おおか,あおのり	ごま			23.1 g
	ごもくにくじゃが		★豚肉,油揚げ	こんにゃく,じゃがいも,油,三温糖	玉葱,にんじん,しょうが,だけのこ,さやいんげん		17.4 g
6木	かいそうサラダ	○	わかめ	油,三温糖	キャベツ,きゅうり		91.6 g
	ちゅうかどん		★豚肉	米,油,上白糖,ごま油,かたくり粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,だけのこ はくさい,椎茸,青梗菜,ねぎ		588 kcal
	いそポテト		あおのり	じゃがいも			20.4 g
	ビーフンスープ		鶏肉	ビーフン	椎茸,はくさい,玉葱,だけのこ,にんじん ねぎ,しょうが		12.9 g
7金	ぶどうゼリー	○	寒天	上白糖	ぶどうジュース		99.0 g
	だいずごはん		鶏肉,大豆,油揚げ	米,油,三温糖	にんじん,ごぼう		601 kcal
	さけのてりやき		しろさけ	三温糖	しょうが		33.1 g
	きゃべつのおかかあえ		おおか	ごま	こまつな,キャベツ,にんじん		19.7 g
11火	けんちんじる	○	鶏肉,竹輪,豆腐	さといも,こんにゃく,油	にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,ねぎ		77.5 g
	ごはん			米,麦			567 kcal
	のりのつくだに		のり	三温糖			22.1 g
	あつあげとやさいのそぼろに		生揚げ,★豚肉	油,三温糖	だいこん,にんじん,だけのこ,さやえんどう		19.3 g
12水	カリカリあげサラダ	○	油揚げ	ごま油,三温糖	にんじん,キャベツ,こまつな,ぶなしめじ		82.2 g
	ジャンバラヤ		★豚肉,★ベーコン	米,麦,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱 マッシュルーム,とうもろこし缶		600 kcal
	じゃがいもパリパリサラダ			じゃがいも,三温糖,油	キャベツ,きゅうり,とうもろこし缶		20.0 g
	ヌードルスープ		鶏肉	★ヌードル,油	にんじん,玉葱,セロリー,こまつな,しょうが		21.4 g
13木		○					88.4 g
	さつまいもごはん			米,もち米,さつまいも,ごま			565 kcal
	にしきたまご		鶏肉,大豆,★たまご	油,上白糖	玉葱,にんじん		24.7 g
	からしあえ				にんじん,はくさい		19.6 g
14金	とんじる	○	★豚肉,豆腐,みそ	じゃがいも,こんにゃく,油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ		77.2 g
	あんかけやきそば		★豚肉,竹輪	中華めん,油,三温糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,玉葱,だけのこ,椎茸,にんじん,もやし		617 kcal
	ちゅうかサラダ		★ポークハム	三温糖,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり		21.8 g
	にゅうないどうふ		寒天,★牛乳,★クリーム	上白糖			20.3 g
17月		○					85.0 g
	ざっこくごはん			米,あわ,きび			588 kcal
	さかなのさいきょうやき		しろさけ,西京みそ	三温糖,なたね油	しょうが		30.2 g
	やさいのおひたし		かつお節	三温糖	こまつな,はくさい,もやし		17.8 g
18火	とりごぼうじる	○	鶏肉,豆腐,油揚げ,みそ	じゃがいも,油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,椎茸		80.9 g
	あぶらうどん		★たまご	米,麦,油,油麩,三温糖	玉葱,にんじん,葉ねぎ		589 kcal
	キャベツののりあえ		刻みのり,かつお節	ごま油	キャベツ		22.1 g
	なめこのみそしる		豆腐,わかめ,みそ		なめこ,ねぎ		18.4 g
19水		○					86.0 g
	ピザトースト		★ベーコン,★ポークハム,★チーズ	★食パン,油	玉葱,ピーマン,マッシュルーム		595 kcal
	コールスローサラダ		★プレスハム	油	キャベツ,にんじん,きゅうり		25.9 g
19水	こめこのさっぱりきのこシチュー	○	鶏肉,★ベーコン,★牛乳,★生クリーム	じゃがいも,米粉	玉葱,にんじん,とうもろこし缶,マッシュルーム しめじ,セロリー,ねぎ,パセリ		26.9 g
							70.5 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	1献立	
						たんぱく質	脂質 炭水化物
20 木	スパイシーチキンカレー	○	鶏肉	米、麦油、じゃがいも、小麦粉、ソフトタイプマーガリン、中さら糖	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、にんじん	679	kcal
	カルシウムサラダ		ちりめんじゃこ、ツナ缶	ごま、上白糖、油	にんじん、キャベツ、ごまつな	224	g
	りんごゼリー		アガー	上白糖	りんごジュース	208	g
						1070	g
21 金	チャーハン	○	★豚肉、なると	米、麦油、ごま油	ねぎ、玉葱、にんじん、にんにく	545	kcal
	チャプチェ		★豚肉	油、はるさめ、上白糖、ごま油、ごま	にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン	230	g
	もやしとぶたにくのスープ		★豚肉	油、かたくり粉	にんにく、もやし、にんじん、きょうな	17.5	g
						76.9	g
24 月	きのこのあんかけどん	○	★豚肉	米、ごま油、かたくり粉	しょうが、しめじ、えのきたけ、しいたけ、はくさい、ごまつな、にんじん、にんにく	521	kcal
	やさいのゆかりあえ		かつお節	ごま油	キャベツ、きゅうり、ゆかり	21.1	g
	やさいたっぷりみそしる		みそ	じゃがいも	しめじ、だいこん、ねぎ、ごまつな	14.3	g
						81.3	g
25 火	チキンライス	○	鶏肉	米、ソフトタイプマーガリン、油	にんじん、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース	606	kcal
	フライドポテト		じゃがいも、油			19.6	g
	やさいスープ		鶏肉	油	にんじん、玉葱、キャベツ、さやいんげん、セロリー、しょうが、ねぎ	22.4	g
						90.9	g
26 水	シナモントースト	○		★食パン、ソフトタイプマーガリン、グラニュー糖		586	kcal
	ツナサラダ		ツナ缶	油	にんじん、キャベツ、きゅうり、玉葱	20.4	g
	コーンスープ		鶏肉、★牛乳、★生クリーム	じゃがいも、小麦粉油、★バター	にんじん、玉葱、とうもろこし缶、クリームコーン缶、バター、セロリー	28.3	g
						70.1	g
27 木	ごはん	○		米、麦		643	kcal
	とうふのちゅうかに		★豚肉、豆腐	油、三温糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、ねぎ、青梗菜	27.1	g
	ナムル			三温糖、ごま油、ごま	にんじん、もやし、ごまつな	22.6	g
	くだもの				りんご	90.0	g
28 金	さんまのかばやきどん	○	さんま	米、かたくり粉油、三温糖	しょうが	641	kcal
	キャベツとキュウリのそくせきづけ				きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうが	23.8	g
	とうふじる		鶏肉、豆腐、わかめ		にんじん、椎茸、ねぎ	27.8	g
						79.4	g
31 月	ペペロンチーノ	○	★ベーコン、鶏肉	オリーブ油、スバゲッティ	にんにく、とうがらし、玉葱、しめじ、パセリ	588	kcal
	ひよこまめのサラダ		ひよこまめ、大豆	オリーブ油、三温糖	キャベツ、きゅうり、玉葱、にんじん	21.3	g
	かぼちゃのケーキ		★たまご、★牛乳	上白糖、小麦粉、★バター、ソフトタイプマーガリン	かぼちゃ、干しぶどう	21.5	g
						80.6	g

★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。

★給食費の引き落としは10月17日（月）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。

今月の 平均 栄養価	エネルギー	たんぱく 質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維 総量	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	595	23.6	20.4	336	89	2.2	2.9	253	0.39	0.51	31	6.3	2.1

10月の献立から

10月8日は「十三夜」です。「十五夜」は中国が発祥ですが「十三夜」は日本がはじまりです。「十五夜」が美しい月を鑑賞する風習なのに対し「十三夜」は月の観賞と同時に収穫に感謝する日で、別名「豆名月」や「栗名月」とも呼ばれています。前日の7日の給食では「豆名月」にちなんで大豆を使った「大豆ごはん」をいただきます。

17日は「神嘗祭（かんなめさい）」という宮中行事です。「神嘗祭」はその年に収穫された穀物を天照大神に捧げて収穫に感謝する日です。給食ではお米の他にあわやきび、発芽玄米といった穀物が入った「雑穀ごはん」をいただきます。

31日は日本でもすっかりおなじみになった「ハロウィン」です。ハロウィンは現在のイギリスやアイルランドにあたる場所に暮らしていた古代ケルト民族のお祭りが起源です。古代ケルト民族のお祭りがやがて世界中で行われるようになりました。給食ではかぼちゃを練り込んだケーキをいただきます。