

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	ごはん	牛乳	セルフのツナそばろ井 ゆかりあえ なめこ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ 卵 豆腐 油揚げ 味噌 大豆	米 油 砂糖	しょうが さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん だいこん なめこ 長ねぎ	749	32.4
3 火	うどん	牛乳	すきやき風汁 きつねもち ごまあえ りんごゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	うどん 砂糖 餅 ごま りんごゼリー	にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ こんにやく キャベツ もやし	859	29.8
4 水	ごはん	牛乳	厚揚げの薬味ソースがけ(2個) ビーフンソーテー 鶏五目汁	牛乳 厚揚げ かつお節 ベーコン 豚肉 鶏肉 ちくわ	米 砂糖 ごま油 ビーフン 油 じゃがいも	長ねぎ しょうが キャベツ にんじん ビーマン だいこん しいたけ こんにやく	696	26.0
5 木	ごはん	牛乳	ダッカルビ もやしのナムル トックスープ	牛乳 鶏肉 味噌 豚肉 わかめ	米 さつまいも 油 砂糖 ごま油 ごま トック	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん はくさい たけのこ 長ねぎ	765	26.8
6 金	ごはん	牛乳	ホッケの塩焼き れんこんのごまマヨサラダ 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 ほっけ 豆腐 味噌	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	れんこん キャベツ 小松菜 コーン だいこん にんじん えのきたけ 長ねぎ	721	29.1
10 火	ごはん	牛乳	秋味カレー こんにやくとアーモンドのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト	米 さつまいも 油 ルウ アーモンド 砂糖	玉ねぎ にんじん れんこん しめじ しょうが にんにく りんご こんにやく キャベツ	866	25.8
11 水	米粉の キャロットパン	牛乳	【目の愛護デー】 さくさくフレックチキン 花野菜サラダ 白いんげん豆のクリームスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	米粉パン いんげん豆 ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレック オリーブ油 米粉	キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんじん 玉ねぎ コーン	885	40.6
12 木	ごはん	牛乳	鯖のごまみそ焼き 茎わかめのきんぴら いも煮汁	牛乳 鯖 味噌 茎わかめ さつま揚げ 豚肉 厚揚げ	米 ごま 油 砂糖 ごま油 さといも	しょうが にんじん メンマ さやいんげん こんにやく はくさい 長ねぎ	811	33.6
13 金	きゅうしよく 給食なし							
16 月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚焼きたまご なますかぼちゃのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 卵 ハム 油揚げ わかめ 味噌 大豆	米 砂糖 春雨 ごま油 油 じゃがいも	なますかぼちゃ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	702	23.3
17 火	中華めん	牛乳	味噌ラーメンスープ 春巻き わかめの中華サラダ	牛乳 豚肉 味噌 わかめ	中華めん 油 砂糖 ごま油 ごま 春雨 小麦粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ メンマ コーン キャベツ きゅうり しいたけ	883	31.2
18 水	ごはん	牛乳	ししゃものパン粉焼き(2本) キャベツのさっぱりサラダ 肉じゃがカレー風味	牛乳 ししゃも 豚肉	米 オリーブ油 パン粉 砂糖 油 じゃがいも	にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん	755	29.2
19 木	ごはん	牛乳	厚揚げとポテトのケチャップがらめ じゃこサラダ みそワントンスープ	牛乳 厚揚げ ちりめんじゃこ なたと 味噌	米 かたくり粉 じゃがいも 油 砂糖 ご ま ごま油 ワンタン	ビーマン キャベツ にんじん ほうれん草 コーン 玉ねぎ もやし いら メンマ	790	25.2
20 金	五目ごはん	牛乳	野菜とわかめの豆乳よせ のり酢あえ 麩とかぶのみそ汁	牛乳 ツナ のり 味噌 油揚げ 豆乳 わかめ	米 砂糖 麩 さといも	もやし にんじん 小松菜 えのきたけ かぶ 長ねぎ たけのこ ごぼう まいたけ こんにやく たまねぎ かぼちゃ	690	24.3
23 月	ごはん	牛乳	ささかまのお好み焼き(2枚) こんこんあえ とりだんご汁	牛乳 笹かまぼこ 青のり かつお節 油揚げ 鶏団子	米 ノンエッグマヨネーズ 砂 糖 油	キャベツ にんじん ほうれん草 だいこん しめじ チンゲンサイ 長ねぎ	717	27.5
24 火	ごはん	牛乳	【味めぐり ～近畿地方～】 セルフの秋の焼肉どんぶり 梅あえ 高野豆腐のかき玉汁	牛乳 豚肉 味噌 高野豆腐 かまぼこ 卵	米 油 砂糖 かたくり粉	玉ねぎ エリンギ えのきたけ こんにやく ほうれん草 もやし きゅうり にんじん うめ はくさい 小松菜	731	29.7
25 水	食パン チョコクリーム	牛乳	【オーストラリア料理】 チキン・パルミジャーナ風 パスタサラダ 豆とベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ミックスピーズ	パン チョコクリーム 小 麦粉 パン粉 油 砂糖 オリーブ油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんにく トマト きゅうり パプリカ コーン キャベツ にんじん	948	35.0
26 木	ごはん	牛乳	大豆コロッケ 切干大根の糸かまあえ 沢煮碗	牛乳 大豆 豚肉 かまぼこ 豆腐	米 パン粉 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖 春雨	にんじん 玉ねぎ 切干大根 キャベツ ほうれん草 たけのこ ごぼう えのきたけ 絹さや	811	27.3
27 金	ごはん	牛乳	いかのピリ辛焼き じゃがいものアーモンドきんぴら 大根のみそ汁	牛乳 いか 厚揚げ わかめ 味噌 大豆	米 砂糖 じゃがいも 油 アーモンド	しょうが 長ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん だいこん 玉ねぎ えのきたけ	710	30.9
30 月	ごはん	牛乳	ますのみみじ焼き のりごまあえ さつまい	牛乳 ます のり 鶏肉 豆腐 味噌	米 ノンエッグマヨネーズ ご ま さつまいも	にんじん ほうれん草 もやし コーン にんじん だいこん ごぼう こんにやく 長ねぎ	782	34.2
31 火	ごはん	牛乳	ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ 大コンソメスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ヨーグルト ベー コン	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ しめじ エリンギ かぼちゃ キャベツ きゅうり だいこん にんじん はくさい ン	804	26.3

一食平均エネルギー：784 Kcal

たんぱく質：29.4 g

脂質：22.4 g

食塩：2.7 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しよひく ひ にほんいっしゅう あじ
食育の日 ～日本一周 味めぐり～

10月分は近畿地方の献立です。

こんげつ じばさん しくざい
今月の地場産食材
さつまいも

10月10日は「目の愛護デー」です。みなさんの目は健康ですか?メディアの使い過ぎで目を疲れさせていませんか?11日の給食は「目の愛護デー」にちなんで、目の健康によいものを多く使用した献立が登場します。目の健康について考えながらいただきます。