

Table with columns: 日曜 (Day of the Week), 献立名 (Menu Name), 使用材料名 (Ingredients), エネルギー (Energy), たん白質 (Protein). Rows include various meals like 'やみつきチキン', 'マールーはるさめどん', 'しろみぎかなのやさいあんかけ'.

一食平均エネルギー：641 Kcal たんぱく質：25.0 g 脂質：19.7 g 食塩：2.2 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。

食育の日 ～日本一周 味めぐり～
10月は近畿地方の献立です。

今月の地場産食材
さつまいも ねぎ 越の丸なす

10月10日は目の愛護デー

目の健康には、食べ物からいろいろな栄養素をとることも大切です。10月の給食には「目のビタミン」とも呼ばれ、目の健康によいとされるビタミンA(カロテン)が豊富な食材をたくさん使用しました。

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	
1	火	ごはん	ぎゅうにゅう	やみつきちキン こまつなごまあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	にんにく こまつな にんじん もやし えのきたけ ながねぎ	604	27.6	
2	水	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーはるさめどん あおなをたっぷりたベチャイナ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト	こめ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん たけのこ たまねぎ にら しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう コーン	643	24.6	
3	木	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのやさいあんかけ こんがりきつねのわふうサラダ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ とうふ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり だいこん こまつな ながねぎ なめこ	609	25.4	
4	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのピリからいため かかマヨあえ しおこうじのうまみスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし あつあげ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ たまねぎ にら しょうが ほうれんそう もやし コーン はくさい にんじん しめじ	651	25.6	
7	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あきのみかくカレー ふくじんあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ さつまいも カレールウ あぶら	にんじん たまねぎ れんこん エリンギ しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん なす しそ	636	19.3	
8	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり～きんきちほう～】 おこのみやきふうとうふハンバーグ きょうなのサラダ うちまめじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あおのり みそ かつおぶし ツナ だいず あぶらあげ	こめ さとう オリーブゆ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ みずな キャベツ だいこん にんじん かぶ ながねぎ レモンじる	607	24.3	
9	水	しよくパン りんごジャム	ぎゅうにゅう	ひじきとだいずのチーズやき キャベツのサラダ はくさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ひじき だいず ぶたにく チーズ ウインナー	しよくパン りんごジャム さとう オリーブゆ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー コーン はくさい きやいんげん	641	28.4	
10	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【めのあいごデー】 とりのからあげトマトだれ ほうれんそうとコーンのソテー かぼちゃのみそしる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ だいず	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ブルーベリーゼリー	しょうが トマト たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン だいこん にんじん かぼちゃ しめじ ながねぎ	723	25.6	
11	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものつぶマスタードやき (4年～2び) じゃがいものアーモンドきんぴら あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あつあげ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも アーモンド	にんじん ごぼう こんにやく きやいんげん はくさい えのきたけ ながねぎ	654	28.1	
15	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	みそラーメンスープ まめかりんとう ちりめんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ だいず とうにゅう ちりめんじゃこ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さつまいも さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ながねぎ メンマ コーン キャベツ ほうれんそう	677	28.9	
16	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのねぎしおやき ふうみづけ きのこのさわにじる	ぎゅうにゅう さば とうふ	こめ ごま	しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん ごぼう えのきたけ まいたけ しめじ こんにやく	622	23.2	
17	木	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのひじきそぼろどん スイートポテトサラダ だいこんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ひじき たまご かまぼこ とうふ	こめ あぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	きやいんげん しょうが きゅうり にんじん コーン だいこん はくさい こまつな	685	25.3	
18	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのごまだれがけ(4年～2個) くきわかめのいためもの かきたまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ くきわかめ ちくわ みそ たまご	こめ さとう ごま かたくりこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ ほうれんそう ながねぎ	613	22.8	
21	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのガーリックパンこやき はくさいのピリッとあえ にくだんごじる	ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ とりにく あぶらあげ	こめ パンこ オリーブゆ ラーゆ	にんにく パセリ はくさい きゅうり にんじん もやし えのきたけ たまねぎ キャベツ ながねぎ	601	27.1	
22	火	うどん	ぎゅうにゅう	ごもくじる きつねもち れんこんシャキシャキサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	うどん かたくりこ もち あぶら さとう	にんじん だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ れんこん キャベツ みずな コーン	659	23.2	
23	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 くるまふのあげに(5年～2個) のりコーンあえ かきざきのさつまじる	ぎゅうにゅう ツナ のり ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ ふ かたくりこ あぶら さとう さつまいも	もやし ほうれんそう コーン だいこん にんじん ながねぎ こんにやく	608	21.1	
24	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご はるさめサラダ マーボーだいこん	ぎゅうにゅう たまご わかめ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ はるさめ さとう ごま あぶら かたくりこ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ながねぎ にら しいたけ しょうが にんにく	651	25.9	
25	金	ごはん	ぎゅうにゅう	とりキムチ やさいとおまめのナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ	こめ ごまあぶら ごま さとう かたくりこ じゃがいも ワンタン	たまねぎ にんじん キムチ にら しょうが にんにく こまつな もやし ながねぎ	594	25.2	
28	月	ぶんかさい ふりかえ きゅうぎょうび 文化祭振替休業日								
29	火	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのアーモンドがらめ あきおひたし はくさいとたまごのスープ	ぎゅうにゅう いか かまぼこ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう アーモンド	こまつな もやし にんじん しめじ えのきたけ はくさい たまねぎ ほうれんそう	630	27.1	
30	水	こめこパン コップパン	ぎゅうにゅう	カレーポテトコロケ ブロッコリーのサラダ しろいんげんまめのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	こめこパン じゃがいも さとう パンこ あぶら オリーブゆ こめこ	たまねぎ コーン キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり きやいんげん	659	24.5	
31	木	ごはん	ぎゅうにゅう	きのこのハッシュドチキン かぼちゃのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム チーズ ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ しょうが にんにく トマト かぼちゃ きゅうり	694	22.5	

一食平均エネルギー：641 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：19.7 g

食塩：2.2 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。

がつ か め あいご
10月10日は目の愛護デー

しよくのひ ひ にほんいっしゅう あじ
食育の日 ～日本一周 味めぐり～
がつ きんき ちほう こんだて
10月は近畿地方の献立です。

こんげつ じばさん しよくざい
今月の地場産食材
さつまいも ねぎ 越の丸なす

め けんこう には、な もの からいろいろな さいようそ をとることもたいせつ
目の健康には、食べ物からいろいろな栄養素をとることも大切です
す。10日の給食には「目のビタミン」とも呼ばれ、目の健康によいと
されるビタミンA(カロテン)が豊富な食材をたくさん使用しました。

Table with columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 使用材料名 (Ingredients), エネルギー (Energy), たん白質 (Protein). Rows include items like 1 火 (Monday), 2 水 (Tuesday), etc.

一食平均エネルギー：640 Kcal たんぱく質：25.0 g 脂質：19.7 g 食塩：2.2 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。

食育の日 ~日本一周 味めぐり~
10月は近畿地方の献立です。

今月の地場産食材
さつまいも ねぎ 越の丸なす

10月10日は目の愛護デー

目の健康には、食べ物からいろいろな栄養素をとることも大切です。10月の給食には「目のビタミン」とも呼ばれ、目の健康によいとされるビタミンA(カロテン)が豊富な食材をたくさん使用しました。