

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	牛乳	やみつきチキン 小松菜のごまあえ わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 大豆	米 砂糖 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 長ねぎ	714	32.3
2	水	ごはん	牛乳	マーボー春雨丼 青菜をたっぷり食ベチャイナ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	米 春雨 油 砂糖 ごま油 かたくり粉	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 ほうれん草 コーン	751	27.9
3	木	新人各種大会							
4	金	ごはん	牛乳	豚肉のピリ辛炒め かかマヨあえ 塩こうじのうまみスープ	牛乳 豚肉 味噌 かつお節 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 かたくり粉 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 ほうれん草 もやし コーン はくさい にんじん しめじ	770	29.7
7	月	ごはん	牛乳	秋の味覚カレー 福神あえ	牛乳 鶏肉 大豆	米 さつまいも カレールウ 油	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	751	21.9
8	火	ごはん	牛乳	【味めぐり～近畿地方～】 お好み焼き風豆腐ハンバーグ 京菜のサラダ 打ち豆汁	牛乳 鶏肉 豆腐 青のり かつお節 ツナ 大豆 油揚げ 味噌	米 砂糖 オリーブ油 さといも 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 長ねぎ レモン汁	728	28.8
9	水	食パン りんごジャム	牛乳	ひじきと大豆のチーズ焼き キャベツのサラダ 白菜のコンソメスープ	牛乳 ひじき 大豆 豚肉 チーズ ウインナー	食パン りんごジャム オリーブ油 砂糖 油 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 さやいんげん	829	35.4
10	木	ごはん	牛乳	【目の愛護デー】 鶏の唐揚げトマトだれ ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌 大豆	米 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖 ブルーベリーゼリー	しょうが トマト たまねぎ キャベツ ほうれん草 コーン だいこん にんじん かぼちゃ しめじ 長ねぎ	848	29.4
11	金	ごはん	牛乳	ししゃもの粒マスタード焼き(2尾) じゃがいものアーモンドきんぴら 厚揚げのみそ汁	牛乳 ししゃも 厚揚げ わかめ 味噌 大豆	米 油 砂糖 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 さやいんげん はくさい えのきたけ 長ねぎ	760	30.8
15	火	中華めん	牛乳	味噌ラーメンスープ 豆かりんとう ちりめんサラダ	牛乳 豚肉 なた 味噌 大豆 豆乳 ちりめんじゃこ	中華めん 油 かたくり粉 さつまいも 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ メンマ コーン キャベツ ほうれん草	832	34.5
16	水	ごはん	牛乳	鯖のねぎ塩焼き 風味漬け きのこの沢煮汁	牛乳 鯖 豆腐	米 ごま	しょうが 長ねぎ 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	735	26.8
17	木	ごはん	牛乳	セルフのひじきそぼろ丼 スイートポテトサラダ 大根スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ひじき 卵 かまぼこ 豆腐	米 油 砂糖 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	さやいんげん 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	812	29.1
18	金	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ(2個) 茎わかめの炒め物 かき玉みそ汁	牛乳 厚揚げ 茎わかめ ちくわ 味噌 卵	米 砂糖 ごま かたくり粉 油 ごま油 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ ほうれん草 長ねぎ	709	25.0
21	月	ごはん	牛乳	鮭のガーリックパン粉焼き 白菜のピリッとあえ 肉だんご汁	牛乳 さけ 塩昆布 鶏肉 油揚げ	米 パン粉 オリーブ油 ラー油	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 長ねぎ	712	31.7
22	火	うどん	牛乳	五目汁 きつねもち れんこんシャキシャキサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん かたくり粉 餅 油 砂糖	にんじん だいこん はくさい えのきたけ 長ねぎ れんこん キャベツ みずな コーン	785	26.9
23	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 車麩の揚げ煮(2個) のりコーンあえ 柿崎のさつま汁	牛乳 ツナ のり 豚肉 豆腐 味噌 大豆	米 麩 かたくり粉 油 砂糖 さつまいも	もやし ほうれん草 コーン だいこん にんじん 長ねぎ こんにやく	762	24.9
24	木	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 春雨サラダ マーボー大根	牛乳 卵 わかめ 豚肉 大豆 厚揚げ 味噌	米 春雨 砂糖 ごま 油 かたくり粉	キャベツ きゅうり だいこん にんじん 長ねぎ にら しいたけ しょうが にんにく	769	29.9
25	金	ごはん	牛乳	鶏キムチ 野菜とお豆のナムル ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐	米 ごま油 砂糖 かたくり粉 ごま 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 長ねぎ	702	28.7
28	月	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 切干大根と糸かまぼこのサラダ さといものみそ汁	牛乳 いわし かまぼこ 豆腐 油揚げ 味噌 大豆	米 砂糖 水あめ 油 さといも	しょうが 切干大根 キャベツ ほうれん草 はくさい にんじん 長ねぎ	759	29.5
29	火	ごはん	牛乳	いかのアーモンドがらめ 秋おひたし 白菜とたまごのスープ	牛乳 いか かまぼこ 卵	米 かたくり粉 油 砂糖 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 ほうれん草	745	31.2
30	水	米粉キャロット コップパン	牛乳	カレーポテトクロック ブロッコリーのサラダ 白いんげん豆のクリームスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆	米粉パン じゃがいも 砂糖 パン粉 油 オリーブ油 米粉	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 さやいんげん	889	32.3
31	木	ごはん	牛乳	きのこのハッシュドチキン かぼちゃのサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ハム チーズ ヨーグルト	米 じゃがいも 油 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	819	25.9

一食平均エネルギー：771 Kcal たんぱく質：29.2 g 脂質：22.4 g 食塩：2.6 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。

10月10日は目の愛護デー

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

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。