



日	曜	献立名	使用する食品と働き			栄養価		
			●今年度アレルギー対応食品	血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			589	23.1
		あつあげのみしる	厚揚げ みそ			白菜 えのき茸 ねぎ		
		わふうハンバーグ	鶏肉 豚肉	豚脂 砂糖 片栗粉		玉ねぎ ニンニク ヨウガ 大根	739	28.4
		おほかマヨネーズあえ	かつお節	マヨネーズ		ほうれん草 キャベツ 人参 もやし		
3	火	牛乳	●牛乳					
		ライスボールパン		●ライスボールパン			657	28.2
		ポークビーンズ	大豆 豚肉 ●粉チーズ	じゃが芋 油		人参 玉ねぎ ピーマン トマト ニンニク		
		コーンフライ		パン粉		コーン	886	36.7
		フレンチサラダ		ｺｰﾝｸﾘｰﾓﾞﾄﾞﾚ ｱﾙﾓﾝﾄﾞﾚ		キャベツ 人参 きゅうり コーン		
4	水	牛乳	●牛乳					
		チキンピラフ	鶏肉	米 油 マーガリン		人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム	590	20.2
		あますあんかけにくだんご ②②	鶏肉 豚肉 牛肉	砂糖 油		玉ねぎ トマトケチャップ ●りんごジュース		
		はるさめサラダ		春雨 砂糖 ごま ごま油		キャベツ 人参 きゅうり	712	22.9
		さんしょくゼリーポンチ		サイダー		●ﾊﾞﾀｰ ●ｶﾙｼﾞｱﾞﾞﾘｰ ●はちみつｲﾝﾌﾞﾘｰ		
5	木	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			627	25.3
		マーボー豆腐	豆腐 豚挽肉	油 ごま油 片栗粉		人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ ｲﾗ ﾆﾝﾆｸ ﾖｶﾞ		
		キャロットしゅうまい ②②	魚肉	豚脂 でん粉 砂糖 小麦粉		玉ねぎ キャベツ 人参ペースト	764	30.0
		ほうれんそうのナムル	ハム	砂糖 とま油 ごま		ほうれん草 もやし 人参 きゅうり		
6	金	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			566	23.9
		さわにわん	豚肉 油揚げ			ごぼう 大根 人参 しいたけ 水菜		
		いわしのみぞれに	いわし	砂糖		大根	673	27.0
		いそかあえ	のり		小松菜 もやし 白菜			
10	火	牛乳	●牛乳					
		コッペパン		コッペパン			761	34.5
		ブルーベリージャム		ブルーベリージャム				
		あんかけやきそば	豚肉 いか うすらの卵	中華めん 油 砂糖 片栗粉		たけのこ 白菜 木耳 ｲﾗ 人参 玉ねぎ もやし	945	41.7
		チキンナゲット ②②	鶏肉 おから	パン粉 片栗粉 砂糖 油				
		ヨーグルト	●ヨーグルト					
11	水	牛乳	●牛乳					
		むぎごはん		米 麦			619	22.1
		ポークカレー	豚肉	じゃが芋 油 カレールウ		人参 玉ねぎ ニンニク ヨウガ		
		れもんづけあえ		砂糖		キャベツ きゅうり たくあん(大根) ●ﾚﾓﾝ果実	771	26.9
		ぶどうゼリー		砂糖		●ぶどう果汁		
12	木	牛乳	●牛乳					
		とりごぼうごはん	鶏肉	米 油 砂糖		人参 ごぼう グリンピース ヨウガ	642	27.1
		なめこのみそしる	豆腐 みそ			ほうれん草 なめこ ねぎ		
		しろみざかなフライ	ほき	パン粉 油			792	32.3
		マカロニハムサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ		キャベツ きゅうり 人参		
13	金	牛乳	●牛乳					
		じごなうどん		地粉うどん			614	22.3
		わかめうどんじる	豚肉 なると わかめ			人参 玉ねぎ ねぎ ヨウガ		
		きなこだんご	きな粉	白玉団子 砂糖			731	26.0
		(1年④、2～6年⑤、中⑥)						
		からしあえ		砂糖		もやし 小松菜 キャベツ 人参		
16	月	牛乳	●牛乳					
		しめじごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油		しめじ 人参 枝豆	534	24.1
		だいこんのみそしる	油揚げ みそ			大根 人参 ねぎ		
		あつやきたまご	卵	砂糖			666	29.4
		かわりおひたし	ツナ かつお節		小松菜 白菜 人参			
17	火	牛乳	●牛乳					
		フレンチトースト	卵 ●牛乳	食パン ●ﾊﾞﾀｰ 砂糖			644	23.8
		とうにゅうコーンチャウダー	ベーコン 豆乳	じゃが芋 油		玉ねぎ 人参 コーン パセリ		
		ポイルフランク	豚肉	砂糖			797	28.2
		コールスローサラダ		マヨネーズ 砂糖 油		きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ		
18	水	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			626	31.2
		すき焼きふうに	豚肉 焼き豆腐	白滝 油 砂糖		人参 玉ねぎ ねぎ		
		すりみチーズロール	たら ●チーズ	でん粉 ラード 砂糖			783	38.0
		ほうれんそうののりずあえ						
19	木	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			663	27.7
		フォースープ	鶏肉	ビーフン 油		人参 玉ねぎ 水菜 しいたけ ●ﾚﾓﾝ果実		
		ピピンパのぐ	豚肉 みそ 卵	油 砂糖 ごま油		もやし 人参 ほうれん草 ヨウガ ﾆﾝﾆｸ	790	32.5
		さいのくにくらまんじゅう②②	豚肉	豚脂 ｺｰﾝｸﾞｰ ﾁｰｽﾞ 小麦粉 砂糖		ｺｰﾝ ｷﾞｰ ﾁｰｽﾞ 玉ねぎ ヨウガ ﾆﾝﾆｸ		
20	金	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			579	18.6
		ふりかけ	かつお節	砂糖				
		けんちんじる	豆腐 みそ	ｺｰﾝ ﾝ ﾝ ﾝ 里芋 油 ごま油		大根 人参 ごぼう ねぎ		
		かぼちゃひきにくフライ	豚挽肉	砂糖 油		かぼちゃ	742	22.2
		だいこんとじゃこのサラダ	わかめ ちりめんじゃこ	阿藤 油 ごま		大根 きゅうり 人参		
23	月	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			618	25.4
		とうふとわかめのみそしる	豆腐 油揚げ わかめ みそ			大根 ねぎ		
		さわらのこうみソースがけ	鱈	でん粉 油 砂糖		ねぎ	765	30.6
		ごぼうサラダ	ツナ	ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ﾏﾓﾈｰｽﾞ		ごぼう キャベツ 人参		
24	火	牛乳	●牛乳					
		ツイストパン		ツイストパン			660	21.2
		カレースープ	鶏肉	じゃが芋 オリーブ油		玉ねぎ キャベツ いんげん		
		アンサンブルエッグ	卵 ●牛乳 ●チーズ ﾍﾞｰｺﾝ	じゃが芋 砂糖 油				
		グリーンサラダ		砂糖 油 ﾏﾓﾈｰｽﾞ ﾚｯｼﾝｸﾞ		ブロッコリー きゅうり キャベツ	804	25.4
		プリン		砂糖 でん粉				



*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
 ● 25日(水)からの献立は裏面にあります。

日 曜	献 立 名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄 養 価		
		血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
25	水	牛乳	●牛乳			531	24.9
		さつまいもごはん		米 さつまいも			
		ごま塩		ごま			
		ぐだくさんみそしる	油揚げ みそ		大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	652	29.4
		とりにくのてりやき	鶏肉	砂糖 油 片栗粉	ヨーカ		
ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参				
26	木	牛乳	●牛乳			599	24.8
		ごはん		米			
		じゃがいものそぼろに	鶏挽肉	じゃが芋 砂糖 油 片栗粉	人参 玉ねぎ グリンピース ヨカ	757	30.8
		さいのくになっとう	大豆				
のりかつおあえ	のり かつお節		ほうれん草 もやし 人参				
27	金	牛乳	●牛乳			681	26.6
		ホットちゅうか		ホット中華			
		みそラーメンじる	豚肉 みそ	油 ごま	もやし ねぎ ながな菜 人参 ザイ ヨカ ココ	854	33.2
		にくまんふうむしパン	とり肉 ぶた肉 みそ	蒸しパン粉 砂糖 油 パン粉	玉ねぎ		
		こまつなのナムル	ハム	砂糖 ごま油 ごま	小松菜 もやし 人参 きゅうり		
30	月	牛乳	●牛乳			615	21.2
		ごはん		米			
		ハッシュドポーク	豚肉	じゃが芋 ハヤシルウ 油	玉ねぎ 人参 しめじ ココ	-	-
		キャベツハムサラダ	ハム	ヨーカ-ミドレ フソドレ	キャベツ きゅうり コーン		
あおりんごゼリー		砂糖	●青りんご果汁				
31	火	牛乳	●牛乳			698	22.7
		セサミパーンズ		セサミパーンズ			
		かぼちゃとうにゅうチャウダー	ベーコン 豆乳	油 マーガリン 粉油 小麦粉	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ	841	26.5
		ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉			
		つぼみサラダ	糸かまぼこ	フルクトレツツク	ブロッコリー カリフラワー キャベツ		
		ハロウィンデザート	豆乳	砂糖	かぼちゃ		

読書週間



10月27日(金)～11月9日(木)は、読書週間です。いつもとは違うジャンルの本を読んでも意外と意外な発見があるかもしれません。

『食』に関する本も、ぜひ読んでみて下さいね。食事のマナーの本や、1つの食材にクローズアップした本、栄養素の本、生き物の命をテーマにした本……等、色々な本がありますので、興味をもった本にぜひチャレンジをしてみたいかかでしょう☆彡



10月31日は、ハロウィンです。秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す為に行った古代ケルト人のお祭りが起源とされています。子どもが仮装をして家々を訪ね、お菓子をもらう習慣があります。

トリックオアトリート
お菓子をくれないと
いたずらしちゃうぞ!

ハロウィンデザートを出すので楽しみに♪

10月31日(火) に、出すよ☆彡

