



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
1	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		560	24.3
		えのきたけのみそしる	厚揚げ みそ		人参 大根 えのき茸 ねぎ		
		ぶたにくのしょうがいため	豚肉	砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ 生姜	699	29.4
		おかかマヨネーズあえ	かつお節	マヨネーズ	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし		
2	木	牛乳	●牛乳				
		しめじごはん	鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖	しめじ 人参 枝豆	565	26.1
		じゃがいもたまねぎのみそしる	油揚げ みそ	じゃが芋	玉ねぎ ねぎ		
		サーモンフライ(ちゅうのうソース)	鮭	パン粉 小麦粉 油		706	31.8
		そくせきづけ		ごま	キャベツ きゅうり 人参 生姜		
3	金	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		640	24.8
		マーボー豆腐	豆腐 豚挽肉	砂糖 油 片栗粉 ごま油	人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ にら		
		コーンしょうまい②②	豚肉 鶏肉	砂糖 でん粉 小麦粉	コーン 玉ねぎ キャベツ	783	29.6
		はるさめサラダ	ハム	春雨 砂糖 ごま ごま油	キャベツ 人参 きゅうり		
6	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		629	18.8
		けんちんじる	豆腐 みそ	こんにゃく じゃが芋 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		
		かわりおひたし	ツナ かつお節		小松菜 キャベツ 人参	798	23.0
		じゅうごやデザート	寒天	砂糖	●みかん果汁 ブルーベリー果汁		
7	火	牛乳	●牛乳				
		ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		694	25.5
		クリームゴールド		●クリームゴールド			
		スパゲティミートソース	豚挽肉	スパゲティ	人参 玉ねぎ 切り マッシュルーム パセリ トマト 生姜 ココ		
		チキンナゲット①②	鶏肉 おから	米粉 油 砂糖	にんにく 生姜	851	31.2
		つぼみサラダ	糸かまぼこ	マヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ		
8	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		583	26.1
		にくどうふ	豚肉 豆腐	白滝 砂糖 油	人参 玉ねぎ ねぎ 生姜		
		あつやきたまご	卵	砂糖 でん粉		723	31.9
		しょうがじょうゆあえ			ほうれん草 キャベツ 人参 もやし 生姜		
9	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		576	25.8
		わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	油 ごま ごま油	人参 もやし ねぎ		
		やさいパオズ①②	豚肉 鶏肉 ひじき	豚脂 でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ 生姜	763	32.9
		ぶたキムチ	豚肉 みそ	油 砂糖 ごま油 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ もやし にら キムチ		
10	金	牛乳	●牛乳				
		じごなうどん		地粉うどん		630	23.8
		わかめうどんじる	豚肉 なると わかめ		人参 玉ねぎ ねぎ 生姜		
		ちくわのこうみあげ②③	竹輪	小麦粉 油	カレー粉		
		からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 キャベツ 人参	792	29.6
		ブルーベリーゼリー		砂糖	ブルーベリー果汁		
14	火	牛乳	●牛乳				
		こどもパン		子どもパン		588	21.3
		まめとトマトのスープ	大豆 鶏肉	砂糖 油	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 トマト		
		メンチカツ(ちゅうのうソース)	豚肉	砂糖 パン粉 小麦粉 油	玉ねぎ トマト	773	26.6
		コールスローサラダ		マヨネーズ 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン		
15	水	牛乳	●牛乳				
		ごもくごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油	人参 ごぼう 椎茸	617	26.6
		なめこのみそしる	豆腐 みそ		ほうれん草 なめこ ねぎ		
		しろごまつくね②②	鶏肉	砂糖 パン粉 ごま 片栗粉 油		748	31.3
		ハムマカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ			
16	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		565	24.4
		さわにわん	豚肉 油揚げ		ごぼう 大根 人参 椎茸 水菜		
		いわしのみぞれに	いわし	砂糖	大根	705	29.2
		ほうれんそうののりすあえ	のり	ツナ ごま	ほうれん草 キャベツ もやし		
17	金	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		561	18.9
		ほうれんそうのみそしる	油揚げ みそ		ほうれん草 人参 キャベツ		
		エビカツ(ちゅうのうソース)	●エビ	砂糖 小麦粉 パン粉 油		717	23.1
		だいこんとじゃこのサラダ	わかめ ちりめんじゃこ	油 砂糖 ごま	大根 きゅうり 人参		
20	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		623	28.9
		すきやきふうじ	豚肉 豆腐	白滝 砂糖 油	人参 玉ねぎ ねぎ 生姜		
		すりみチーズロール	たら ●チーズ	でん粉 ラード 砂糖		779	35.6
		ごまあえ		砂糖 ごま	小松菜 キャベツ 人参		
21	火	牛乳	●牛乳				
		フレンチトースト	卵 ●牛乳	食パン ●バター 砂糖		675	24.6
		とうにゅうコーンチャウダー	ベーコン 豆乳	じゃが芋 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 コーン パセリ		
		ポイルフランク	豚肉			837	29.2
		グリーンサラダ		砂糖 油	ブロッコリー きゅうり キャベツ		
22	水	牛乳	●牛乳				
		わかめごはん	わかめ	米		602	24.7
		だいこんのみそしる	油揚げ みそ		大根 人参 ねぎ		
		とりにくのてりやき	鶏肉	砂糖 油	生姜	740	29.3
		かぼちゃサラダ		マヨネーズ 砂糖	かぼちゃ 人参 玉ねぎ きゅうり コーン		
23	木	牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 むぎ		650	24.9
		ポークカレー	豚肉	じゃが芋 油 加-ゆ	人参 玉ねぎ にんにく 生姜		
		レモンづけあえ		砂糖	たくあん(大根) キャベツ きゅうり ●りん果汁	807	29.8
		ヨーグルト	●ヨーグルト				



\*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

♡ 24日(金)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
24 金	牛乳	●牛乳			641	27.1
	ホットちゅうか		ホット中華			
	タンタンめんじる	みそ	油 ごま	人参 キャバツ ねぎ 人参 椎茸 ココナ 生姜	751	31.6
	ポークしゅうまい②②	豚肉	小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 生姜		
	こまつなのナムル	ハム	砂糖 ごま ごま油	小松菜 もやし 人参 きゅうり		
27 月	牛乳	●牛乳			598	26.0
	ごはん		米			
	にくじゃが	豚肉 さつま揚げ	じゃが芋 白滝 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース	754	32.4
	さいのくになっとう	大豆				
いそかあえ	のり		小松菜 もやし キャバツ			
28 火	牛乳	●牛乳			567	22.2
	きなこあげパン	きな粉	コッペパン 砂糖 油			
	ラビオリスープ	豚肉	小麦粉	人参 玉ねぎ キャバツ ココナ ほうれん草 トマト	735	27.0
	やさいミックスにくだんご②②	鶏肉	パン粉 油 砂糖	ごぼう 玉ねぎ 人参 れんこん ねぎ		
	キャベツハムサラダ	ハム	ヨーグルト レッツァ 片栗粉	キャベツ きゅうり コーン		
29 水	牛乳	●牛乳			668	25.3
	ごはん		米			
	あつあげのみそしる	厚揚げ みそ		キャベツ えのき茸 ねぎ	817	30.5
	とりにくのからあげこみソース②②	鶏肉	砂糖 片栗粉 油	ねぎ 生姜 にんにく		
ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレッシング マヨネーズ	ごぼう キャベツ 人参			
30 木	牛乳	●牛乳			616	25.6
	ごはん		米			
	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	774	31.4
	わふうハンバーグ	鶏肉 豚肉	豚脂 砂糖 片栗粉	玉ねぎ トマト ココナ ヨウカ 大根		
いりたまごあえ	卵	油 砂糖	キャベツ ほうれん草 人参			
31 金	牛乳	●牛乳			633	17.9
	チキンピラフ	鶏肉	米 マーガリン 油	人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム		
	やさいスープ	ベーコン	じゃが芋 油	キャベツ 人参 玉ねぎ 絹さや	801	21.6
	やきぐりコロッケ		さつま芋 栗 パン粉 油			
	フレンチサラダ		ヨーグルト レッツァ 片栗粉	キャベツ 人参 きゅうり		
ハロウィンデザート		砂糖 でん粉	かぼちゃ			



## にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
レバー うなぎ

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



## 読書週間



10月27日(月)~11月9日(日)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てもいいかもしれません☆



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お楽しみに♪  
10月31日(金) に、出すよ☆

