



日	曜	献立名	使用する食品と働き			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	木	牛乳	●牛乳			667	25.6
		ごはん		米			
		マーボー豆腐	豆腐 豚挽肉	砂糖 油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ にら 生姜ニンニク	810	30.4
		ポークしょうまい②②	鶏肉 豚肉 みそ	パン粉 水あめ 豚脂 小麦粉	玉ねぎ 生姜		
2	金	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		
		牛乳	●牛乳			580	24.9
		しめじごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油	しめじ 人参 枝豆		
		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	725	30.4
5	月	あじフライ(ちゅうのうソース)	あじ	小麦粉 パン粉 油			
		そくせきづけ		ごま	キャベツ きゅうり 人参 生姜		
		牛乳	●牛乳			615	19.0
		ごはん		米			
6	火	けんちんじる	豆腐 みそ	こんにゃく 里芋 油 ごま油	大根 人参 ごぼう ねぎ	726	22.2
		やさいコロッケ(ちゅうのうソース)	大豆粉	じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 でん粉	人参 かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆		
		かわりおひたし	ツナ かつお節		小松菜 キャベツ 人参		
		牛乳	●牛乳			675	24.6
7	水	フレンチトースト	●卵 ●牛乳	食パン ●バター 砂糖			
		とうにゅうコーンチャウダー	ベーコン ●豆乳	じゃが芋 マーガリン 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 コーン パセリ	837	29.2
		ボイルフランク	豚肉	豚脂 でん粉 砂糖			
		グリーンサラダ		砂糖 油 フルフラッドレタス	ブロッコリー きゅうり キャベツ		
8	木	牛乳	●牛乳			642	28.3
		ごはん		米			
		にくどうふ	豚肉 焼き豆腐	白滝 砂糖 油	人参 玉ねぎ ねぎ 生姜	784	33.8
		すりみチーズロール	●たら ●チーズ	でん粉 ラード 砂糖			
9	金	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		
		牛乳	●牛乳			597	26.8
		ごはん		米			
		わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	ごま 油 ごま油	人参 もやし ねぎ	739	32.6
10	土	てつなべぎょうざ	豚肉 鶏肉	小麦粉 豚脂 パン粉 でん粉 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 生姜		
		ぶたキムチ	豚肉 みそ	油 砂糖 ごま油 片栗粉	白菜 玉ねぎ もやし にら キムチ		
		牛乳	●牛乳			645	24.7
		じごなうどん		地粉うどん			
11	日	にくうどんじる	豚肉 油揚げ		人参 ねぎ 椎茸		
		ちくわのこうみあげ②③	●竹輪	小麦粉 油	カレー粉	799	30.6
		からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 キャベツ 人参		
		ブルーベリーゼリー		砂糖	ブルーベリー果汁		
12	月	牛乳	●牛乳			674	27.5
		ソフトフランスパン		ソフトフランスパン			
		いちごジャム		砂糖	いちご		
		スパゲティミートソース	豚挽肉	スパゲティ 油	人参 玉ねぎ 生姜 ニンニク 刻み マッシュルーム トマト パセリ	834	33.1
13	火	チキンナゲット	鶏肉 おから	米粉 砂糖 油	生姜 にんにく		
		(1～3年②、4～6年・職②、中学②)					
		つぼみサラダ		マヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん		
14	水	牛乳	●牛乳			646	23.0
		こぎつねごはん	油揚げ 鶏挽肉	米 油 砂糖	人参 いんげん 生姜		
		なめこのみそしる	豆腐 みそ		小松菜 なめこ ねぎ	800	27.6
		かぼちゃコロッケ		パン粉 小麦粉 油	かぼちゃ		
15	木	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		
		牛乳	●牛乳			572	24.5
		ごはん		米			
		さわにわん	豚肉 油揚げ		ごぼう 大根 人参 椎茸 水菜	711	29.1
16	金	いわしのみぞれに	いわし	砂糖 でん粉	大根		
		ほうれんそうののりすあえ	ツナ のり	ごま	ほうれん草 キャベツ もやし		
		牛乳	●牛乳			575	20.8
		ごはん		米			
17	土	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	741	26.0
		チキンカツ(ちゅうのうソース)	鶏肉	パン粉 小麦粉 油			
		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		
		牛乳	●牛乳			683	29.1
18	日	ごはん		米			
		すきやきふうに	豚肉 焼き豆腐	白滝 砂糖 油	人参 玉ねぎ ねぎ 生姜	824	34.6
		ウインナーたまごやき	●卵 ウインナー	砂糖 油			
		ごまあえ		砂糖 ごま	小松菜 キャベツ 人参		
19	月	牛乳	●牛乳			609	20.3
		こどもパン		子どもパン			
		ABCマカロニスープ	鶏肉	じゃが芋 刻み 刻み 油	人参 玉ねぎ キャベツ いんげん	795	25.6
		ハムカツ(ちゅうのうソース)	鶏肉 豚肉	パン粉 小麦粉 砂糖 油			
20	火	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		
		牛乳	●牛乳			707	26.1
		ごはん		米			
		ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン 油	人参 キャベツ ねぎ 生姜	851	31.9
21	水	ピピンバのぐ	豚肉 みそ ●卵	油 砂糖 ごま油	もやし ほうれん草 人参 生姜 ニンニク		
		てつカルまんじゅう①	豚肉 豚ひき肉 大豆粉	コシカネ 小麦粉 砂糖 こんにゃく粉	キャベツ ねぎ 生姜		
		牛乳	●牛乳			622	24.9
		むぎごはん		米 麦			
22	木	チキンカレー	鶏肉	じゃが芋 油 カレー粉	人参 玉ねぎ ニンニク 生姜	769	29.8
		ふくじんづけあえ		ごま	キャベツ きゅうり 福神漬		
		ヨーグルト	●ヨーグルト				
		牛乳	●牛乳			708	26.2
23	金	ホットちゅうか		ホット中華			
		たんたんめんじる	豚挽肉 みそ	油 ごま	人参 キャベツ ねぎ 小松菜 椎茸 生姜 ニンニク	832	32.0
		はるまき	鶏肉 豚肉	春雨 油 小麦粉 砂糖	たけのこ 玉ねぎ 人参 キャベツ 椎茸		
		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		



*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
♡ 26日（月）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
26	月	牛乳	●牛乳			596	24.4
		ごはん		米			
		じゃがいものそぼろに	鶏挽肉	じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ グリルピーズ 生姜	751	30.3
		さいのくになっとう	納豆				
		いそかあえ	のり		小松菜 もやし 白菜		
27	火	牛乳	●牛乳			588	21.9
		フラワーパン		フラワーパン			
		まめとトマトのスープ	ひよこ豆 大豆 鶏肉	油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 トマト	732	26.2
		アンサンブルエッグ	●卵 ●チーズ ●牛乳 パーコ	じゃが芋 でん粉 油	玉ねぎ		
		キャベツハムサラダ	ハム	ヨーグルト レッツァグ フルクト レッツァグ	キャベツ きゅうり		
28	水	牛乳	●牛乳			560	24.6
		ごはん		米			
		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	690	28.8
		とりにくののりしおからあげ①②	鶏肉 青のり	砂糖 油 ごま油 片栗粉			
		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		
29	木	牛乳	●牛乳			663	24.3
		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	834	29.7
		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 ニンニク ヨーグル 大根		
		かぼちゃサラダ		砂糖	かぼちゃ 人参 玉ねぎ きゅうり コーン		
30	金	牛乳	●牛乳			632	17.8
		チキンピラフ	鶏肉	米 油 マーガリン	人参 玉ねぎ グリルピーズ マッシュルーム		
		やさいスープ	ベーコン	じゃが芋 油	白菜 人参 玉ねぎ きぬさや	800	21.5
		やきぐりコロッケ		じゃが芋 さつまいも 栗 砂糖 パン粉 油			
		フレンチサラダ		ヨーグルト レッツァグ フルクト レッツァグ	キャベツ 人参 きゅうり コーン		
		ハロウィンデザート	●豆乳	砂糖	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ると思いますが、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

とおめあいこ

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

うなぎ

レバー

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(火)～11月9日(月)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てもいいかもしれません☆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30日(金) に、出すよ☆彡

