



日	献立紹介	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1水		カレーライス 水菜ともやし玉ねぎドレサダ 梨	○ 牛乳,豚肉		米,じゃがいも,砂糖,小麦粉,バター,油	にんにく,生姜,玉葱,人参,水菜,もやし,梨
2木		ごはん 具煮 白菜のお浸し きのこ汁	○ 牛乳,豚挽肉,押し豆腐,絹ごし豆腐		米,でんぶん,ごま油,もち米	干し椎茸,玉葱,白菜,人参,生しいたけ,ぶなしめじ,えのきたけ,小松菜
3金		舞茸ごはん 秋野菜の煮物 芋けんぴ	○ 牛乳,油揚げ,鶏肉,生揚げ,厚削り		米,油,砂糖,里芋,こんにゃく,栗,さつまいも	人参,しいたけ,いんげん,大根,ごぼう,生しいたけ
6月	10/4イワシの日 中秋の名月	いわしの蒲焼 野菜の生姜和え きのこ豆腐のみそ汁 お月見団子	○ 牛乳,いわし,絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌		米,でんぶん,砂糖,白玉団子	生姜,キャベツ,もやし,ほうれんそう,人参,ぶなしめじ,えのきたけ,生しいたけ,ねぎ
7火		あんかけ焼きそば 野菜チップ 蒸し鶏のモリモリサラダ	○ 牛乳,豚肉,いか,えび,鶏胸肉		蒸し中華めん,油,でんぶん,ごま油,さつまいも,じゃがいも	にんにく,生姜,たけのこ,人参,玉葱,白菜,干し椎茸,チンゲン菜,きくらげ,かぼちゃ,もやし,キャベツ,きゅうり,ねぎ,万能ねぎ
8水		こぎつねごはん 大豆と小魚のかりかり揚げ 豚汁 ぶどう	○ 牛乳,油揚げ,大豆,豚肉,木綿豆腐,白味噌,赤味噌,けずり		米,砂糖,白ごま,でんぶん,油,糸こんにゃく,じゃがいも	小松菜,ごぼう,大根,人参,ぶなしめじ,ねぎ,ぶどう
9木		納豆キムチマヨチャーハン チャプチェ チンゲン菜のスー りんご	○ 牛乳,豚肉,挽きわり納豆,豚肉,鶏肉,絹ごし豆腐,けずり		米,ごま油,ノンエッグマヨ,油,春雨,砂糖,白ごま,でんぶん	人参,ピーマン,キムチ,にんにく,生姜,たけのこ,きくらげ,もやし,ニラ,ねぎ,チンゲン菜,りんご
10金	目の愛護デー	ブルーベリー蒸しパン サーモンときのこの豆乳クリーム カレービーンズ	○ 牛乳,調製豆乳,鮭,大豆		プレミックス粉,砂糖,油,じゃがいも,小麦粉,でんぶん	ブルーベリー,にんにく,生姜,玉葱,人参,ぶなしめじ,パセリ
14火		ずき焼き たことえびのにんにく和え ぶどう	○ 牛乳,牛肉,焼き豆腐,たこ,むきえび		米,油,しらたき,ざらめ,でんぶん	白菜,生しいたけ,えのきたけ,ねぎ,にんにく,万能ねぎ,ぶどう
15水		ミートソーススパゲティ コールスローサラダ もちもちさつまドーナツ	○ 牛乳,刻み大豆,豚挽肉,ロースハム,調製豆乳		スパゲッティ,オリーブ油,油,白玉粉,プレミックス粉,さつまいも,砂糖,黒ごま	パセリ,にんにく,生姜,玉葱,人参,マッシュルーム,セロリ,クラッシュトマト,キャベツ,ホールコーン
16木	10月16日 世界食料デー WORLD FOOD DAY	さんまごはん 小松菜としめじの和え物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○ 牛乳,さんま,わかめ,赤味噌,白味噌,けずり		米,でんぶん,油,砂糖,じゃがいも	生姜,キャベツ,ぶなしめじ,小松菜,人参,玉葱
17金	食育の日	手作りナン キーマカレー シーザーサラダ	○ 牛乳,絹ごし豆腐,豚挽肉,ベーコン,大豆,調製豆乳		強力粉,小麦粉,砂糖,油,バター,ノンエッグマヨ	にんにく,生姜,玉葱,セロリ,人参,クラッシュトマト,キャベツ,きゅうり,レモン
20月	ブックメニュー 「おはけのアッチ ほったペロリン」	栗ごはん ♪にっこりバーグ 野菜のみそ和え 細切り昆布の五目汁	○ 牛乳,油揚げ,牛挽肉,わかめ,白味噌,鶏肉,木綿豆腐,細切り昆布,けずり		米,もち米,栗,油,砂糖	干し椎茸,玉葱,キャベツ,もやし,人参,たけのこ,ねぎ
21火		鶏とゆずの塩ラーメン 白身魚とじゃがいもの変わりみそ和え みかん	○ 牛乳,鶏肉,たら,赤味噌		蒸し中華めん,油,でんぶん,じゃがいも,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,もやし,チンゲン菜,ゆず,ゆずみかん
22水		三色そばろ井 けんちん汁 焼いも	○ 牛乳,豚挽肉,卵,豚肉,絹ごし豆腐,油揚げ,けずり		米,油,砂糖,こんにゃく,さつまいも	ほうれんそう,大根,人参,ごぼう,ねぎ
23木	ブックメニュー 「もりのピザやさん」	♪ピザトースト さつまいもとじゃがいものこんがり揚げ キャベツのスー ぶどう	○ 牛乳,ベーコン,ピザチーズ,鶏肉		食パン,小麦粉,油,じゃがいも,さつまいも,でんぶん,砂糖,黒ごま	玉葱,マッシュルーム,ピーマン,人参,キャベツ,ホールコーン,ぶどう
24金		豚肉と玉葱のガーリックライス かつおの竜田揚げ チンゲン菜と豆腐のスー	○ 牛乳,豚肉,かつお,絹ごし豆腐,けずり		米,油,ごま油,でんぶん,小麦粉	にんにく,玉葱,万能ねぎ,豆もやし,ねぎ,もやし,チンゲン菜
27月		麻婆豆腐丼 にらのさっぱりナムル スイートビーンズ	○ 牛乳,豚挽肉,押し豆腐,白花豆,牛乳,生クリーム,卵		米,油,砂糖,ごま油,でんぶん,さつまいも,バター	生姜,にんにく,人参,玉葱,たけのこ,ねぎ,干し椎茸,もやし,ニラ
28火		きのこピラフ ガーリックポテトフライ ABCマカロニ豆乳スー ぶどう	○ 牛乳,鶏肉,調製豆乳		米,バター,油,じゃがいも,ABCマカロニ	人参,えのきたけ,ぶなしめじ,しいたけ,にんにく,玉葱,白菜,ホールコーン,ぶどう
29水	市制70周年 お祝い 献立	ごはん 70周年お祝いコロッケ キャベツと昆布のさっぱり和え 豆腐と油揚げのみそ汁	ジョ ア ジョア,細切り昆布,絹ごし豆腐,わかめ,油揚げ,赤味噌,白味噌,けずり		米,油,砂糖	キャベツ,人参,ねぎ
30木		ごはん 鯖の塩焼き キャベツときのこの炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	○ 牛乳,鯖,絹ごし豆腐,わかめ,赤味噌,白味噌,けずり		米,油	にんにく,エリンギ,ぶなしめじ,キャベツ,人参,ねぎ,えのきたけ
31金	ハロウィン 食品ロス削減の日	揚げパン かぼちゃシチュー フレンチサラダ	○ 牛乳,鶏肉,牛乳,生クリーム		コッペパン,グラニュー糖,油,小麦粉,バター,砂糖	玉葱,人参,かぼちゃ,キャベツ,もやし

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。
※今月の平均栄養量 エネルギー621kcal, たんぱく質25.1g, 脂質21.7g, 食塩相当量2.2g
♪10/20(月)~10/24(金)は読書週間ブックメニューを実施します。