



日 ・ 曜	主食	飲 み 物	主菜・副菜・デザート	赤		緑		黄		エネルギー - たんぱく質 食塩相当量	献立メモ		
				体を作るもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもの					
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質				
4 火	後の名月！ きつねうどん 行事食(十三夜)		だいす あ 大豆としらすのごまだれ和え つきみだんご 月見団子	豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 わかめ しらす	こまつな にんじん	干し椎茸 長ねぎ キャベツ	冷凍うどん 砂糖 白玉粉 上新粉 でんぶん	油 白いりごま 練りごま	737 kcal 31.3 g 3.2 g	十五夜を「芋名月」と呼ぶのに対し、十三夜は「豆名月」「栗名月」と呼ばれます。(今年の十三夜は11月2日です。)		
5 水	ブックメニュー第一弾 まーぼーとううどん □麻婆豆腐丼 給食アンサンブル		ちゅうか 中華サラダ カルピスみかんゼリー ※□印がブックメニューです	豚ひき肉 大豆 豆腐 赤みそ ハム ハ丁味噌	牛乳 わかめ 粉寒天 カルピス		にんにく たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ キヤベツ みかん缶	米 麦 砂糖 でんぶん	油 白いりごま ごま油	868 kcal 36.6 g 2.5 g	ブックメニュー第一弾は「給食アンサンブル」から、給食ならではの辛くないマーボー豆腐が登場します。		
6 木	ブックメニュー第二弾&世界の料理 ミルクパン ライオンと魔女 ナルニア国物語		フィッシュアンドチップス スコッティプロス りんご	まだら ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ かぶ 長ねぎ セロリ りんご	ミルクパン 小麦粉 砂糖 でんぶん 押麦 じゃがいも	油 揚げ油 マヨネーズ(卵不使用)	779 kcal 35.2 g 2.9 g	ナルニア国物語の舞台はイギリス。イギリスで有名なフィッシュアンドチップスを提供します。		
7 金	ブックメニュー第三弾 □カツ丼 そして、バトンは渡された		レモン和え こくとうまめ 黒糖豆 ※□印がブックメニューです	豚肉 たまご 大豆	牛乳	こまつな	たまねぎ もやし キヤベツ レモン	米 麦 小麦粉 砂糖 パン粉 黒砂糖 でんぶん	揚げ油	895 kcal 39.5 g 2.4 g	ブックメニュー第三弾は「そして、バトンは渡された」から、本格的なカツ丼が登場します。		
10 月	れんこんの炊き込みご飯 いい歯の日にちなんだ献立		なんばんづ ししゃもの南蛮漬け だいすい 大豆入りおひたし いももちのごまみそ汁	油揚げ 赤みそ 白みそ 厚揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	れんこん しょうが キヤベツ もやし たまねぎ えのきだけ 長ねぎ	米 麦 砂糖 米粉 じゃがいも でんぶん	白すりごま	719 kcal 28.2 g 3.7 g	いい歯の日にちんだかみかみ献立です。れんこんが入った炊き込みご飯とししゃもをよく噛んで食べましょう。		
11 火	ピリ辛あだち菜丼 小松菜一斉給食		こまつない 小松菜入りジャンボ餃子 さとうざ 早香(グリーンポンカン)	豚肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし たけのこ えのきだけ キヤベツ しょうが にんにく ポンカン	米 でんぶん ぎょうざの皮	油 白いりごま ごま油 揚げ油	822 kcal 30.2 g 2.0 g	年に一度の小松菜一斉給食！今年は栗島小学校と同じ日に同じメニューを提供します。		
12 水	ごはん		てづくり タラの手作り食べるラー油がけ やさい 野菜のごまだれ和え たまご 卵入りなめこ汁	すけどうだら 赤みそ 豆腐 たまご	牛乳	こまつな	たまねぎ にんにく しょうが もやし キヤベツ なめこ	米 小麦粉 でんぶん 砂糖	揚げ油 ごま油 油 練りごま 白いりごま	758 kcal 33.7 g 2.3 g	【給食でSDGs】この日のタラはカットする工程で出てしまう小さな身切をブロック状に固めた再利用食材です。		
13 木	胚芽パン		ミートソースグラタン おしむぎ 押麦のミルクスープ マスカット	豚ひき肉 レンズ豆 鶏肉	牛乳 ピザチーズ 調理用牛乳	トマト缶 パセリ にんじん こまつな	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ マスカット しめじ かぶ	胚芽パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ 押麦	油	750 kcal 34.3 g 3.1 g	シャインマスカットは皮ごと食べられて甘みも強いぶどうの仲間です。		
17 月	タンメン		きびなごのから揚げ バナナ入り蒸しパン	豚肉 かまぼこ 豆乳	牛乳 きびなご	にんじん こまつな にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい バナナ	蒸し中華麺 でんぶん 小麦粉 砂糖	油 ごま油 揚げ油	739 kcal 29.0 g 2.7 g	きびなごは日本で主に鹿児島県や長崎県、高知県などで水揚げされます。帯状の模様が特徴です。		
18 火	ごはん 秋田県産・あきたこまち		いり入りつくね焼き やまぶきあ 山吹和え かぼちゃのみそ汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご 油揚げ 白みそ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	しょうが たまねぎ キヤベツ えのきだけ しめじ 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 でんぶん	白いりごま 油	780 kcal 33.7 g 2.6 g	チヨイス・オフ・ライス～あなたの推し米は？～		
19 水	ごはん 千葉県産・粒すけ		いかのかりん揚げ しらすとわかめの からし和え ごじる 吳汁	いか 大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ しらす	にんじん こまつな	しょうが だいこん 長ねぎ	米 でんぶん 小麦粉 砂糖	揚げ油	729 kcal 35.7 g 2.4 g	今年もやります！【新米食べ比べ週間】4種類の銘柄を食べ比べておいしかったお米に投票します。1番人気のあったお米を次月の白米の日に採用します！今年は1つお米の品種がシークリエットになっているのでぜひ当ててみてください☆		
20 木	ごはん 秋田県産・萌えみのり		あんかけ卵焼き (たらのすり身入り) だいすい いそべあ 大豆入り磯辺和え とんじる 豚汁	たら 大豆 たまご 豚肉 白みそ 赤みそ	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	干し椎茸 たまねぎ キヤベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも でんぶん こんにゃく	油	742 kcal 33.4 g 2.7 g	今年もやります！【新米食べ比べ週間】4種類の銘柄を食べ比べておいしかったお米に投票します。1番人気のあったお米を次月の白米の日に採用します！今年は1つお米の品種がシークリエットになっているのでぜひ当ててみてください☆		
21 金	ごはん 茨城県産・☆☆☆☆☆		さばの味噌煮 やさい 野菜の梅肉和え じゃがいも入りかきたま汁	さば 豆腐 赤みそ 削り節 たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが 切干大根 たまねぎ ねり梅 キヤベツ	米 砂糖 はちみつ じゃがいも でんぶん	油	804 kcal 37.9 g 2.7 g			
25 火	アーモンドトースト		レバ・ポテ・ビーンズ塩だれ揚げ やさい 野菜とウィンナーのスープ	豚レバー 大豆 レンズ豆 ウィンナー	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ キヤベツ レモン	食パン 砂糖 はちみつ でんぶん じゃがいも	揚げ油 ごま油 油 バター アーモンド	733 kcal 29.2 g 3.2 g	レバポテビーンズシリーズの新メニューです。さっぱりとした味付けになっています。		
26 水	ごはん		メダイの黄金焼き だいすい 大豆入りごま和え こまつな 小松菜と卵のすまし汁 ゆめ 夢オレンジ	メダイ 大豆 豆腐 たまご	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ 夢オレンジ	米 でんぶん	マヨネーズ (卵不使用) 白いりごま ごま油	781 kcal 34.8 g 2.1 g	「天草」×「南香」の掛け合わせで2005年に品種登録された新しい柑橘です。果肉がゼリーのように柔らかいのが特徴です。		
27 木	ごはん 黒砂糖パン ランチルーム給食(1-1)		チキンのハーブパン粉焼き トマトドレッシングサラダ さつまいもポタージュ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 調理用牛乳 生クリーム	パセリ トマト缶 ホールコーン こまつな	キャベツ たまねぎ ホールコーン	黒砂糖パン パン粉 砂糖 さつまいも じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用) 油 バター オリーブ油	808 kcal 33.0 g 3.1 g	1年1組のランチルーム給食です。テーブルマナーの体験をします。		
28 金	ごはん ひじきふりかけ		あつあ 厚揚げ入りカレー風味肉じゃが ミルクくずもち	粉かつお 豚肉 厚揚げ きな粉	牛乳 芽ひじき 調理用牛乳	にんじん	たまねぎ 干し椎茸	米 砂糖 しらたき じゃがいも でんぶん	白いりごま ごま油	802 kcal 28.3 g 1.6 g	片栗粉と牛乳を練り上げて手作りのくずもちを作ります。		

【今月の給食目標】感謝して食べましょう。

【今月の平均栄養価】エネルギー：779kcal たんぱく質：33.2g 食塩相当量：2.7g

※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。

