

日・曜	主食	飲み物	主菜・副菜・デザート	赤		緑		黄		たんぱく質 食塩相当量	献立メモ
				体を作るもとになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの			
				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)	 	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 キャベツ 長ねぎ	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 麻婆豆腐丼 給食アンサンブル	 	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 ハチ味噌	牛乳 わかめ 粉寒天 カルピス		にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし 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 ナルニア物語	 	フィッシュアンドチップス スコッチブロス りんご 	まだら ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 長ねぎ りんご かぶ セロリ	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 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 キャベツ もやし 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	 	ししゃもの南蛮漬け だいず入りおひたし いももちのごまみそ汁	油揚げ 赤みそ 大豆 白みそ 厚揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	れんこん キャベツ たまねぎ 長ねぎ しょうが えのきたけ	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	いい歯の日にちな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	からあだち菜丼 小松菜一斉給食	 	小松菜入りジャンボ餃子 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 たけのこ キャベツ にんにく もやし えのきたけ しょうが ポンカン	米 でんぶん ぎょうぎの皮	油 白いりごま ごま油 揚げ油	822 kcal 30.2 g 2.0 g	年に1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	 	タラの手作り食べるラー油がけ 野菜のごまだれ和え 卵入りなめこ汁	すけとうだら 赤みそ 豆腐 たまご	牛乳	こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく もやし 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切身をブロック状に固めた再利用食材です。
13木	はいが 胚芽パン	 	ミートソースグラタン 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 たまねぎ はくさい にんにく もやし 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	きびなごは日本でも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 あきたけんさん 秋田県産・あきたこまち	 	ごま入りつくね焼き 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 キャベツ しめじ たまねぎ えのきたけ 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	チョイス・オフ・ライス ～あなたの推し米は？～
19水	ごはん ちばけんさん 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 呉汁	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 もやし 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！今年も1つお米の品種がシークレ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 あきたけんさん 秋田県産・萌えみのり	 	あんかけ卵焼き (たらへのすり身入り) だいず入り磯辺和え 豚汁	たら たまご 大豆 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 キャベツ だいこん 長ねぎ たまねぎ もやし ごぼう	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	
21金	ごはん いばらけんさん 茨城県産・☆☆☆☆	 	さばの味噌煮 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 たまねぎ キャベツ 切干大根 ねり梅	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 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 たまねぎ キャベツ にんにく 長ねぎ 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 大豆入りごま和え 小松菜と卵のすまし汁 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 たまねぎ 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」の掛け合わせて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	くろざとうばん 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 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		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。

