

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	
				体を作るものになるもの		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			
2木	10/4はイワシの日 こぎつねごはん イワシの日にちなんだ献立		いわし ^{うめ} の梅煮 だいこんと白菜 ^{はくさい} の和え物 ^{あもの} 生揚げ ^{なまあげ} のごま味噌汁 ^{みそじる}	鶏ひき肉 鰯 油揚げ 豚肉 白みそ 厚揚げ	牛乳 切昆布 糸寒天	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ	ねり梅 はくさい 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 白すりごま	747 kcal 34.1 g 3.3 g	10/4でイワシ！骨まで食べられるようにじっくり煮込みます。
3金	栗中ペーカリー♪ てづく 手作りココアロール 手作りパン給食		米粉のポークシチュー イカ入りサラダ 巨峰 ^{きよほう} & マスカット	豚肉 いか	牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな	にんにく キャベツ ト 巨峰	たまねぎ マスカット	強力粉 砂糖 米粉 グラニュー糖 じゃがいも	バター 油	707 kcal 36.1 g 2.5 g	今年度2回目の手作りパンはココアロール！ 旬の果物 →シャインマスカット皮ごと食べられて甘みも強いぶどうの仲間です。
6月	中秋の名月 ごはん 行事食(十五夜)		さば ^{ぶんか} の文化 ^ぼ 干し アーモンド ^あ 和え お月見団子汁 ^{つきみだんごじる}	さば文化干し 豆腐	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ	キャベツ にんじん	だいこん しめじ	米 砂糖 小麦粉 白玉粉 里芋	アーモンド	825 kcal 30.9 g 2.8 g	十五夜は里芋の旬が始まる時期なので「芋名月」とも呼ばれます。
7火	☆セレクト給食☆ ぐたくさん 具沢山ピラフ		タンドリーチキン もしくは クリスピーチキン トマトとレタス ^{たまご} と卵のスープ	ツナ 鶏肉 ベーコン たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト缶	たまねぎ にんにく マッシュルーム しょうが レタス	にんにく キャベツ レタス	米 麦 じゃがいも 小麦粉 コーンフレーク	バター 油 オリーブ油 揚げ油	774 (882) kcal 34.6 (36.2) g 2.9 (3) g	今年度1回目のセレクト給食はインドで食べられるタンドリーチキンとザクザク食感が楽しめるクリスピーチキンから選びます。
8水	ツナマヨコーントースト		レバポテビーンズハニーマスタード 野菜スープ	ツナ 豚レバー 大豆 豚肉	牛乳 ピザチーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ホールコーン缶 かぶ	しょうが キャベツ	食パン 米粉 でんぶん じゃがいも はちみつ	マヨネーズ (卵不使用) 揚げ油 油	716 kcal 33.6 g 3.1 g	鉄分強化食材→レバー 今回はハチミツと粒マスタードを使った味付けです！
9木	 ハヤシライス		ビーンズサラダ 梨	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶 こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しめじ 梨	しょうが キャベツ 梨	米 小麦粉 でんぶん 砂糖	油 バター 揚げ油	838 kcal 28.2 g 2.0 g	手作りのブラウンルーで作るハヤシライスは絶品です。
14火	 海鮮あんかけ焼きそば		じゃがいもの磯辺揚げ フルーツポンチ	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳 ちりめん 青のり 粉寒天	にんじん こまつな	にんにく しょうが はくさい りんご缶 パイン缶	干し椎茸 たまねぎ もやし 黄桃缶	蒸し中華麺 でんぶん じゃがいも 砂糖	油 揚げ油 ごま油	738 kcal 36.1 g 2.8 g	海鮮の旨味がたっぷり詰まったあんかけ焼きそばを作ります。
15水	 親子丼		こんにゃく ^あ 和え 柿	鶏肉 たまご	牛乳	糸みつ葉 こまつな にんじん	たまねぎ 干し椎茸 もやし 柿	干し椎茸 柿	米 砂糖 でんぶん こんにゃく	ごま油	749 kcal 28.2 g 2.3 g	旬の果物→柿 奈良時代から食べられてきた秋の果物の代表格！
16木	ごはん		ホキ ^{なんぶや} の南部焼き じゃがいものきんぴら 花びら茸と卵のすまし汁	ホキ さつま揚げ 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう 花びら茸	ごぼう 花びら茸	米 砂糖 しらたき じゃがいも でんぶん	白いりごま 黒いりごま 油 揚げ油	748 kcal 34.7 g 2.7 g	花びら茸はきのこの仲間 でビタミン含有量や食物繊維が豊富で『奇跡のきのこ』とも呼ばれています。
17金	 黒砂糖パン ランチルーム給食(5組)		ハンバーグ・きのこソース チーズポテト コーンチャウダー	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ セロリ えのきたけ ホールコーン缶	しめじ えのきたけ	黒砂糖パン パン粉 砂糖 米粉 じゃがいも	油 バター	786 kcal 36.1 g 3.3 g	5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。
20月	カレーうどん		磯辺揚げ(竹輪・ししゃも) 豆腐のゴマドレサラダ	豚肉 なると 焼き竹輪 豆腐	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 長ねぎ	にんにく はくさい	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 でんぶん	油 揚げ油 練りごま 白いりごま	715 kcal 28.9 g 2.7 g	カルシウム強化 →ししゃも 骨まで丸ごと食べることができて、カルシウムが豊富です。
21火	ごはん		切り干し大根の卵焼き 大豆とわかめのごま酢和え 飛鳥汁	鶏ひき肉 たまご 大豆 油揚げ 鶏肉 厚揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ 調理用牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸 だいこん 長ねぎ しめじ	切干大根 キャベツ しめじ	米 砂糖 でんぶん こんにゃく じゃがいも	油 白すりごま	785 kcal 35.5 g 2.7 g	飛鳥汁は肉や野菜が入った味噌汁に牛乳が入っている奈良県の郷土料理です。
22水	ココアパン		メダイのアーモンドパン粉焼き キャロットドレッシングサラダ たまご 卵入りABCスープ	メダイ 豚肉 レンズ豆 たまご	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ ホールコーン缶	たまねぎ	ココアパン パン粉 砂糖 マカロニ	マヨネーズ (卵不使用) アーモンド 油	720 kcal 39.1 g 3.1 g	メダイは全長80cmほどになるものもある比較的大きな魚です。名前の通り目が大きいのが特徴です。
23木	ごもく 五目チャーハン		ニギスのから揚げ 小松菜のチョレギサラダ ワンタンスープ	豚肉 ニギス 豚ひき肉	牛乳 刻みのり	こまつな にんじん	しょうが 干し椎茸 にんにく はくさい	たまねぎ 長ねぎ もやし	米 麦 砂糖 でんぶん ワンタンの皮	油 ごま油 白いりごま	708 kcal 30.1 g 3.4 g	手作りのワンタンが入った味噌汁にスープを作ります。
24金	ごはん わかめのジュージュ		生揚げのうま煮 大豆と野菜のごま酢和え	けずり節 厚揚げ 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 長ねぎ	しょうが キャベツ	米 砂糖 じゃがいも でんぶん	油 白すりごま	757 kcal 30.8 g 2.4 g	わかめを炒める時のジュージュという音が名前の由来！ごはんが進む味付けです。
25土	クリームスパゲッティ		コールスローサラダ ココアプリン	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	こまつな にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ ホールコーン缶	たまねぎ しめじ	スパゲッティ 米粉 砂糖	オリーブ油 バター マヨネーズ (卵不使用)	769 kcal 29.9 g 1.7 g	学習発表会当日です。クリームスパゲッティを食べて午後の部も頑張しましょう。
28火	 新潟県 コシヒカリ給食&郷土料理(新潟県)		鮭の焼漬け わかめとしらすのごま酢和え しかみ芋のっぺ	鮭 白みそ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん こまつな	もやし 干し椎茸 長ねぎ	干し椎茸	米 砂糖 じゃがいも さといも しらたき	白すりごま 揚げ油	726 kcal 37.7 g 2.8 g	年に1度のコシヒカリ給食！魚沼の豊かな自然で育ったコシヒカリを郷土料理と一緒に味わいましょう。
29水	給食で世界の味めぐり！ スロッピージョー 世界の料理(アメリカ)		アーモンドサラダ じゃがいもといんげん豆 ^{きめ} のポタージュ りんご	豚ひき肉 豚レバー 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	ピーマン こまつな にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ りんご	たまねぎ りんご	無塩パン 砂糖 米粉 じゃがいも 米	オリーブ油 バター バター アーモンド	735 kcal 33.6 g 2.6 g	スロッピージョーはアメリカの家庭料理として食べられているサンドウィッチの一種です。
30木	ごはん ほねぶと 骨太ふりかけ		にくどうふ 肉豆腐 やまぶき 山吹和え わせ 早生みかん	かつお粉 高野豆腐 豚肉 豆腐 たまご	牛乳 しらす干し	こまつな にんじん	しょうが キャベツ えのきたけ 早生みかん	たまねぎ 長ねぎ	米 砂糖 しらたき	油 白いりごま	785 kcal 35.7 g 2.3 g	旬の果物→みかん みかんの季節が始まります。まずは甘酸っぱい早生みかんが届きます。
31金	ハロウィン&野菜の日(かぼちゃ) チリビーンズライス		トマトドレッシングサラダ かぼちゃのチーズケーキ	豚ひき肉 豚レバー 大豆	牛乳 粉チーズ クリームチーズ 調理用牛乳 生クリーム	にんじん トマトジュース ブロッコリー トマト缶 かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン缶	しょうが キャベツ	米 麦 砂糖 小麦粉	油 オリーブ油	872 kcal 32.0 g 2.1 g	旬の野菜→かぼちゃ ハロウィンにちなんでかぼちゃを使ってチーズケーキを作ります！

【今月の給食目標】生活リズムを整え、良い食習慣を身につけましょう。【今月の平均栄養価】エネルギー：760kcal たんぱく質：33.3g 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。