



日曜	もりつけず	こんだてめい	1献 Kcal	たんぱく たんぱく g	おもにからだをつくるしょうくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょうくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととのえるしょうくひん (やしがい・くだもの・きのこなど)	ちょうみりょうなど
1火	ヨーグルト和え ちゅうかどん	牛乳 ちゅうかどん	602	26.3	牛乳			
	はるさめスープ	はるさめスープ			ぶた肉 えび うすらたまご	米 麦 米サラダ油 でんぷん	しょうが はくさい 玉ねぎ にんじん たけのこ ほししいだけ こまつな	しょうゆ 酒 しお
	ヨーグルト和え	ヨーグルト和え			とりから とり肉	はるさめ ごま油	にんじん ほししいだけ もやし キャバツ 長ねぎ こまつな	酒 しお こしょう しょうゆ
					ヨーグルト		みかん缶 パイン缶 おうとう缶	
2水	ミートビーンズ サラダ	アシドミルク ミートビーンズ スパゲティ	615	28.4	アシドミルク			
	じゃこと大根のサラダ	じゃこと大根のサラダ			ぶた肉 とり肉 チーズ だいず	スパゲティ 米サラダ油 はくりきこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー トマト ビュール	赤ワイン しお こしょう ソース(ちゅうのう・ウス ター) トマトケチャップ しょうゆ
3木	ハムサラダ きなこあげパン とうがんと とうふのスープ	牛乳 きなこあげパン とうがんと とうふのスープ	637	26.4	牛乳			
	ハムサラダ	ハムサラダ			ちりめんじゃこ	米サラダ油 さとう	きゅうり にんじん 大根 しょうが	こくもつす しょうゆ しお
					とり肉 とうふ とりから	米サラダ油 でんぷん	玉ねぎ にんじん とうがん しょうが 長ねぎ にんにく えだまめ	しお こしょう しょうゆ
					ハム	ごま油 米サラダ油	きゅうり ホールコーン にんじん キャバツ	こくもつす しょうゆ しお こしょう
4金	さんま とりのごまみそだれ	牛乳 さんまごはん とりのごまみそだれ	636	30.8	牛乳			
	いそが和え	いそが和え			さんま	米 麦 でんぷん はくりきこ なたねサラダ油 さとう ごま	しょうが ねぎ	酒 みりん しょうゆ
					とりの肉 みそ	ごま でんぷん		しお 酒 みりん
					のり		こまつな もやし にんじん	しょうゆ 酒 みりん
7月	まぐろとこまつなの あまからいため	牛乳 まぐろとこまつなの あまからいため	628	26.9	牛乳			
	かき玉じる	かき玉じる			まぐろ	でんぷん はくりきこ なたねサラダ油 こんにゃく ごま油 さとう	しょうが ごぼう にんじん こまつな	酒 しょうゆ みりん
					けずり節 とうふ たまご	でんぷん	長ねぎ ほうれんそう	酒 しょうゆ しお
8火	みそ ラーメン	牛乳 みそラーメン	641	27.7	牛乳			
	ジャンボあげぎょうざ	ジャンボあげぎょうざ			こんぶ とんこつ とりから みそ ぶた肉	ちゅうかめん ごま油 米サラダ油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし キャバツ ホールコーン いら	酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン
9水	いわしの かばゆき	牛乳 いわしのかばゆきどん	637	25.3	牛乳			
	じゃがいものみそじる	じゃがいものみそじる			いわし	米 麦 でんぷん なたねサラダ 油 さとう ごま	しょうが	みりん 酒 しょうゆ
					油あげ わかめ みそ けずり節	じゃがいも	キャバツ きゅうり 大根 ばいにく	しお しょうゆ
10木	カレーライス かいそうサラダ	牛乳 カレーライス かいそうサラダ	704	22.1	牛乳			
					ぶた肉	米 麦 米サラダ油 じゃがいも はくりきこ	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん	カレーこ ソース(ウス ター・ちゅうのう) しょうゆ トマトケチャップ しお こしょう 赤ワイン
11金	コッパパン サラダ	牛乳 コッパパン ブルーベリージャム	579	23.8	牛乳			
	こまつなサラダ	こまつなサラダ			とりから とり肉 牛乳 生クリーム	米サラダ油 さつまいも はくりきこ	玉ねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ パセリ	しお こしょう 白ワイン
15火	ほっけの 一夜ぼし	牛乳 ほっけの一夜ぼし	561	22.1	牛乳			
	みそけんちんじる	みそけんちんじる			けずり節 油あげ とうふ みそ	ごま油 米サラダ油 こんにゃく さといも	ごぼう にんじん 大根 ほし しいだけ 長ねぎ こまつな	酒 しょうゆ
16水	はるさめサラダ マーボー大根	牛乳 はるさめサラダ マーボー大根	617	23.2	牛乳			
					ぶた肉 とりから	米サラダ油 でんぷん ごま油 さとう	しょうが にんにく にんじん ほししいだけ 長ねぎ 大根 いら	しょうゆ てんめんじゅん トウバンジャン 酒
					たまご	はるさめ 米サラダ油 ごま油 さとう ごま	きゅうり にんじん もやし	しお こくもつす しょうゆ

※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。
 ※10月17日(木)からの献立は裏面にあります。ご覧ください。
 ※今月の地場産物は「じゃがいも」です。新鮮なものが、当日の朝に農家さんより納品されます。

※給食費の今年度4回目の引き落としは、10月7日(月)です。11月と12月分の8,010円(手数料10円を含む)になります。よろしく願います。



日曜	もりつけず	こんだてめい	材料・たんぱく質・Kcal	たんぱく質・g	おもにからだをつくるしよくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしよくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちよろしをとのえるしよくひん (やさい・くだもの・きのこなど)	ちようみりようなど
17木	ゆかりごはん あげだし ゆかりごはん あげだしとうふのそぼろあんかけ からしあえ	牛乳 ゆかりごはん あげだしとうふのそぼろあんかけ からしあえ	622	24.7	牛乳 とうふ とり肉 けずり節 ちくわ	米 麦 てんぷん はくりきこ さとう なたねサラダ油 ごま油	しょうが にんじん さやいんげん ごまつな にんじん もやし	ゆかり みりん 酒 しょうゆ しょうゆ 洋からし
18金	サイダーゼリーポンチ ふたキムチやきそば ナムル サイダーゼリーポンチ	牛乳 ふたキムチやきそば ナムル サイダーゼリーポンチ	555	18.7	牛乳 ふた肉 かんでん	ちゅうかめん 米サラダ油 さとう ごま さとう ごま油 さとう サイダー こんにゃくゼリー	にんじん もやし にら はくさいキムチ きりほし大根 もやし ごまつな にんにく パイン缶 みかん缶	しお こしょう 酒 コチュジャン しょうゆ しょうゆ ラー油
21月	とりごぼろ おぼろ おろしあんかけ さばのおろしあんかけ ごまみそあえ	牛乳 とりごぼろご飯 さばのおろしあんかけ ごまみそあえ	624	23.9	牛乳 とり肉 さば みそ	米 米サラダ油 しらたき はくりきこ でんぷん なたねサラダ油 ごま油 さとう ごま	しょうが ごぼう しょうが 大根 えのき ごまつな にんじん もやし	酒 しお しょうゆ 酒 しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ
22火	セルフチキン カツサンド キャベツ やさいスープ	牛乳 セルフチキンカツサンド やさいスープ	619	32.8	牛乳 とり肉 たまご とりがら ぶた肉	子どもパン はくりきこ パン なたねサラダ油 米サラダ油 じゃがいも	キャベツ にんじん ごまつな 玉ねぎ はくさい	しお こしょう 酒 ちゅう のうソース マスタード トマトケチャップ しお こしょう しょうゆ 酒
23水	あえもの のり 大根と さといものうまに キャベツのごます和え	牛乳 麦ごはん・ のりのつくだに 大根とさといものうまに キャベツのごます和え	580	22.8	牛乳 のり とり肉 さつまあげ	米 麦 さとう こんにゃく 米サラダ油 さといも さとう ごま さとう	にんじん ごぼう 大根 キャベツ ごまつな もやし ホールコーン	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒 こくもつず しょうゆ
24木	とり肉パベーキューソース スパイシーピラフ スパイシーピラフ パリパリサラダ	牛乳 スパイシーピラフ とり肉の パベーキューソース パリパリサラダ	566	24.3	牛乳 レバー入りウィンナー とり肉 ワンタン皮	米 米サラダ油 しらたき 米サラダ油 さとう なたねサラダ油 米サラダ油 ごま油	にんにく 玉ねぎ ホールトマト トマトペースト ビーマン にんにく 長ねぎ アップルソース キャベツ きゅうり にんじん	カレー粉 しお こしょう トマトケチャップ 白ワイン 酒 しょうゆ こくもつず しょうゆ しお こしょう
25金	スタミナどん スタミナどん レンファータン	牛乳 スタミナどん レンファータン	679	32.0	牛乳 ぶた肉 とりがら とり肉 たまご	米 麦 さとう ごま ごま油 はるさめ でんぷん ごま油	にんにく 玉ねぎ 長ねぎ ビーマン にんじん クリームコーン ほししいたけ ごまつな	しょうゆ こしょう コチュジャン 酒 しお こしょう
29火	りんご わかめごはん からあげ ごまつなともやしの おひだし りんご	牛乳 わかめごはん とり肉のからあげ ごまつなともやしの おひだし りんご	577	25.2	牛乳 わかめ とり肉 さとう	米 麦 はくりきこ でんぷん なたねサラダ油 さとう	しょうが ごまつな もやし りんご	酒 しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ 酒
30水	アジの なんばんづけ まめこ みそしる	牛乳 麦ごはん アジのなんばんづけ はくさいのこんぶづけ みそしる	621	27.0	牛乳 あじ こんぶ けずり節 油あげ みそ わかめ とうふ	米 麦 でんぷん なたねサラダ油 ごま油 はくさい 大根 長ねぎ	しょうが にんじん ビーマン 長ねぎ はくさい	酒 しょうゆ こくもつず とうがらし しょうゆ とうがらし しお
31木	ハロウィンクッキー オリーブオイル スパゲティ まめこサラダ ハロウィンクッキー	牛乳 オリーブオイル スパゲティ まめこサラダ ハロウィンクッキー	594	23.6	牛乳 ベーコン レバー入りウィンナー チーズ ひよこまめ ハム	オリーブ油 スパゲティ 米サラダ油 ごま油 さとう はくりきこ バター さとう	にんにく 玉ねぎ にんじん ビーマン ホールトマト トマトピューレ 大根 キャベツ にんじん ホールコーン かぼちゃペースト	とうがらし 白ワイン しお こしょう トマトケチャップ しょうゆ こくもつず しお 洋からし ベーキングパウダー

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。



10月の栄養師平均	エネルギー 614kcal	たんぱく質 25.6g
文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱく質 21.1~32.5g

★印は、給食委員会の児童が考えてくれた「運動会応援メニュー」です。お楽しみに！！