

日	主食	牛乳	おかず	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人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育一言
2 木	ご飯	○	魚のねぎみそ焼き 筑前煮 りんご	牛乳たら,みそ とり肉,さつま揚げ ちくわ	米,さとう,米サラダ油 こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ねぎ,ごぼう にんじん,干しいたけ たけのこ,さやいんげん りんご	520 kcal 24.6 g 11.7 g 1.8 g	給食目標 「好き嫌いせず、 なんでも食べよう」 10月10日は「目の愛護デー」です。 目は、私たちが起きている間ずっと働いており、得られる情報の約80%を目から取り入れているといわれるほど、とても大切な器官です。
3 金	生揚げと豚肉のみそ炒め丼	○	沢煮椀 大学芋	牛乳,ぶた肉,生揚げ みそ,油揚げ	米,おおむぎ 米サラダ油,さとう 水あめ,かたくり粉 ごま油,ごま,さつまいも	しょうが,ねぎ,にんじん もやし,さやいんげ だいこん,干しいたけ	635 kcal 23.1 g 22.3 g 2.2 g	
6 月	カレーうどん	○	ししゃものいそべ揚げ ごま酢和え 月見だんご	牛乳,ぶた肉 ししゃも,あおのり 絹ごし豆腐	米サラダ油,うどん かたくり粉,小麦粉 ごま油,さとう,ごま 白玉粉,上新粉	しょうが,玉ねぎ にんじん,ねぎ キャベツ,もやし	610 kcal 23.8 g 22.3 g 2.8 g	
7 火	とりごぼうピラフ	○	さつ豆サラダ ABCスープ	牛乳,とり肉,大豆 ぶた肉	米,米サラダ油 さとう,さつまいも ABCマカロニ	ごぼう,玉ねぎ,セロリ にんじん,しょうが しめじ,とうもろこし さやいんげん,キャベツ	529 kcal 19.9 g 16.9 g 2.3 g	大切な目を守るためには、日ごろから目を休ませることや、目の健康により食品をとることが大切です。 たとえば鮭には、体にうれしいパワータクさんつまっています。 ・目の疲れをとる ・目のピントを合わせやすくする (黒板や本が見やすくなる) ・目がかかわくのを防ぐ(ドライアイ予防) ・大人になってからの目の病気を防ぐ
8 水	食パン 	○	手作りりんごジャム コールスローサラダ 白いんげん豆の豆乳スープ 巨峰	牛乳,とり肉 白いんげんまめ(ペースト) 調製豆乳	食パン,さとう 米サラダ油,じゃがいも	りんご(紅玉),キャベツ にんじんペースト,パイン缶 にんじん,玉ねぎ マッシュルーム,巨峰	523 kcal 20.6 g 20.8 g 1.9 g	
9 木	五目チャーハン	○	春雨サラダ 中華風コーンスープ 菊花みかん	牛乳,焼き豚 ぶた肉,たまご	米,アルファ化米 米サラダ油,さとう ごま油,はるさめ,ごま かたくり粉	にんじん,玉ねぎ,もやし 干しいたけ,ねぎ グリーンピース,キャベツ しょうが,とうもろこし こまつな,みかん	523 kcal 20.6 g 17.2 g 2.4 g	
10 金	わかめご飯	○	鮭の塩こうじ焼き くずきりサラダ 利休汁	牛乳,炊き込みわかめ さけ,油揚げ,みそ	米,米粒麦,ごま くずきり,米サラダ油 ごま油,さとう じゃがいも	キャベツ,にんじん だいこん,玉ねぎ ごぼう,ねぎ	518 kcal 24.1 g 17.8 g 2.3 g	鮭の赤い色は「アスタキサンチン」という栄養で、これが特に目の元気を守ってくれます。だから、鮭は「目の味方」なんです！
14 火	五目栗ご飯	○	小あじの唐揚げ おかかあえ さつま汁	牛乳,とり肉,油揚げ 小あじ,かつおぶし ぶた肉,絹ごし豆腐,みそ	米,もち米,米サラダ油 くり,さとう,小麦粉 こんにゃく,さつまいも	にんじん,ごぼう キャベツ,もやし だいこん,ねぎ	529 kcal 22.9 g 17.4 g 2.3 g	
15 水	マヨコーントースト	○	ポトフ りんご	牛乳,ベーコン ピザ用チーズ,とり肉 ウィンナー	食パン マヨネーズ卵不使用 じゃがいも	玉ねぎ,マッシュルーム とうもろこし,キャベツ にんじん,かぶ りんご	538 kcal 22.1 g 25.9 g 2.3 g	
16 木	ご飯	○	とり肉のスタミナ焼き 焼きビーフン のっぺい汁	牛乳,とり肉 ぶた肉,油揚げ	米,さとう,ごま油,ごま 米サラダ油,ビーフン こんにゃく,じゃがいも かたくり粉	しょうが,にんにく ねぎ,にんじん,玉ねぎ もやし,キャベツ,ピーマン だいこん,ごぼう	571 kcal 24.7 g 20.1 g 2.0 g	
17 金	チキンライス 	○	レモンあえ 秋の恵みシチュー	牛乳,とり肉,ぶた肉 調製豆乳	米,米サラダ油 オリーブ油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん ピーマン,キャベツ レモン果汁,しめじ	519 kcal 21.1 g 16.7 g 2.6 g	
20 月	焼きうどん	○	磯和え さつまいもドーナツ	牛乳,ぶた肉 ちくわ,かつおぶし きざみのり,絹ごし豆腐	米サラダ油,さとう うどん,ごま油 さつまいも,小麦粉 バター,粉糖	玉ねぎ,にんじん キャベツ,もやし ねぎ,こまつな,はくさい	618 kcal 23.0 g 21.9 g 2.2 g	
21 火	ご飯	○	じゃがいものみそバター煮 くきわかめのきんぴら 柿 	牛乳,ぶた肉 みそ,くきわかめ 油揚げ	米,米サラダ油 じゃがいも,バター,ごま 油 こんにゃく,ごま,さとう	にんにく,しょうが 玉ねぎ,にんじん とうもろこし,キャベツ さやいんげん,柿	523 kcal 18.0 g 15.4 g 2.0 g	手作りのりんごジャムは、「紅玉(こうぎよく)」という品種のりんごを使って作ります。 紅玉は、さわやかな酸味があり、ジャムにぴったりのりんごです。たくさんのでんぷんを大きな釜でじっくりと煮込んで、時間をかけて作っています。 
22 水	スパイシーピラフ	○	ポテとツナのオムレツ 麦入り野菜スープ	牛乳,ぶた肉,いか ウィンナー,ツナ たまご,生クリーム 粉チーズ,ベーコン	米,米サラダ油 じゃがいも,さとう もち麦	にんにく,玉ねぎ にんじん,とうもろこし ピーマン,キャベツ もやし,こまつな	575 kcal 24.1 g 25.4 g 2.5 g	
23 木	焼き鳥丼	○	おひたし 菊花みかん	牛乳,とり肉 かつおぶし	米,米サラダ油 さとう,かたくり粉 ごま	しょうが,ねぎ 玉ねぎ,もやし にんじん,こまつな みかん	585 kcal 24.5 g 19.9 g 1.5 g	
24 金	ご飯	○	とんかつ 即席漬け 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳,ぶた肉,油揚げ 絹ごし豆腐,わかめ みそ	米,小麦粉,パン粉 米サラダ油,ごま	キャベツ,にんじん 玉ねぎ,ねぎ	585 kcal 28.9 g 18.6 g 2.2 g	かきは、10月から11月ごろに旬を迎える秋のくだものです。 日本にはおよそ50種類もの品種があり、甘いものや渋いものなど、いろいろな味を楽しむことができます。 また、かきには風邪の予防に役立つビタミンCがたっぷり含まれています。ビタミンCは体の調子を整えてくれる栄養です。
28 火	さんまご飯	○	三色あえもの すまし汁 りんご	牛乳,さんま 油揚げ,絹ごし豆腐	米,かたくり粉 小麦粉,米サラダ油 さとう,ごま ごま油	しょうが,もやし こまつな,にんじん えのき,だいこん ねぎ,りんご	634 kcal 20.9 g 23.8 g 2.1 g	
29 水	ターメリックライス	○	ビーンズキーマカレー カントリーサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳,ぶた肉 大豆,粉チーズ,粉寒天	米,米サラダ油 小麦粉,バター はちみつ,さとう	にんにく,しょうが にんじん,玉ねぎ ピーマン,キャベツ とうもろこし,レモン果汁	624 kcal 21.7 g 20.3 g 2.1 g	
30 木	麦ご飯	○	あじの照り焼き にんにくしょうゆあえ チゲ風豚汁	牛乳,あじ,塩昆布 ぶた肉,絹ごし豆腐,みそ	米,押麦 さとう,ごま油 じゃがいも,米サラダ油	キャベツ,もやし,にんじん にんにく,しょうが 玉ねぎ,ごぼう キムチ漬け,ねぎ	504 kcal 25.5 g 15.5 g 2.0 g	たつぷり含まれています。ビタミンCは体の調子を整えてくれる栄養です。
31 金	スパゲッティナポリタン	○	グリーンサラダ パンプキンケーキ 	牛乳,ベーコン ウィンナー,粉チーズ たまご	スパゲッティ,米サラダ油 さとう,小麦粉 さとう,バター,粉糖	にんにく,にんじん 玉ねぎ,マッシュルーム ピーマン,トマト,キャベツ きゅうり,とうもろこし えだまめ,かぼちゃ	626 kcal 21.7 g 23.6 g 2.3 g	

・献立は都合により変更する場合があります。

・太字の野菜は地場野菜使用予定です。