

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人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育 一言
2金	ご飯	○	とり肉のスタミナ焼き 白菜の南蛮漬け のっぺい汁	牛乳,とり肉,油揚げ	米,さとう,ごま油 ごま,米サラダ油 こんにゃく,さといも かたくり粉	しょうが,にんにく,ねぎ にんじん,はくさい こまつな,だいこん ごぼう	521 kcal 21.8 g 19.0 g 1.7 g	給食目標 「すき嫌いせず、 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。 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 康によい食品を とることが大切で す。 たとえば鮭には、 体にうれしいパ ワーがたくさんつ 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
5月	麦ご飯	○	さばの照り焼き にんにくじょうゆあえ チゲ風豚汁	牛乳,さば,塩昆布 ぶた肉,絹ごし豆腐,みそ	米,押麦,さとう ごま油,米サラダ油 じゃがいも	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,ねぎ	548 kcal 27.6 g 19.2 g 2.1 g	
6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	523 kcal 19.8 g 16.9 g 2.3 g	
7水	マヨコーントースト	○	ポトフ 菊花みかん	牛乳,ベーコン ピザ用チーズ,とり肉 ウィンナー	食パン,じゃがいも マヨネーズ卵不使用	玉ねぎ,マッシュルーム とうもろこし,キャベツ にんじん,みかん	542 kcal 22.1 g 26.6 g 2.3 g	
8木	五目チャーハン	○	春雨サラダ 中華風コンスープ	牛乳,焼き豚 とり肉,たまご	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 干しいたけ,ねぎ グリーンピース,キャベツ もやし,しょうが とうもろこし,こまつな	500 kcal 20.1 g 18.1 g 2.4 g	
9金	生揚げと豚肉のみそ炒め丼	○	ワンタンスープ シャインマスカット	牛乳,ぶた肉,生揚げ みそ,とり肉	米,押麦,米サラダ油 さとう,かたくり粉 ごま油,ごま ウェーブワンタンの皮	しょうが,ねぎ,にんじん さやいんげん,もやし こまつな シャインマスカット	574 kcal 26.2 g 20.9 g 2.1 g	10月10日 目の愛護デー 
13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,かつお節 ぶた肉,絹ごし豆腐 みそ	米,米サラダ油,栗 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	507 kcal 21.9 g 19.5 g 2.4 g	
14水	焼きうどん	○	磯和え さつまいもドーナツ 	牛乳,ぶた肉,焼き竹輪 かつお節,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 さとう,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	586 kcal 22.2 g 21.7 g 2.2 g	
15木	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	
16金	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,かき	522 kcal 18.0 g 15.4 g 2.0 g	
19月	わかめご飯	○	鮭の塩こうじ焼き バリバリポテトサラダ 根菜のみそ汁	牛乳,炊き込みわかめ さけ,油揚げ,みそ	米,米粒麦,ごま じゃがいも,米サラダ油 ごま油,さとう	キャベツ,にんじん こまつな,玉ねぎ,ごぼう だいこん,ねぎ	522 kcal 25.5 g 17.5 g 2.3 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。 柿   
20火	焼き鳥丼	○	おひたし 菊花みかん	牛乳,とり肉,かつお節	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	589 kcal 24.7 g 19.9 g 1.5 g	
21水	ナン	○	バターチキンカレー 手作り福神漬 ホワイトゼリー	牛乳,とり肉 ヨーグルト,生クリーム 粉寒天	ナン,米サラダ油 じゃがいも,さとう バター	にんにく,しょうが 玉ねぎ,にんじん,トマト きゅうり,だいこん パイン缶詰	585 kcal 21.5 g 22.8 g 2.6 g	
22木	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	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	564 kcal 23.9 g 25.3 g 2.5 g	
23金	ソースカツ丼 	○	豆腐とわかめのみそ汁	牛乳,豚ヒレ肉,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,さとう	キャベツ,玉ねぎ,ねぎ	585 kcal 28.6 g 18.4 g 2.2 g	
27火	手作りフィッシュバーガー		野菜スープ 菊花みかん 発酵乳	発酵乳,ホキ とり肉,ベーコン	ミルクパン,小麦粉 パン粉,米サラダ油	キャベツ,にんじん 玉ねぎ,しめじ,みかん	510 kcal 26.3 g 15.9 g 2.3 g	よくかんでたべろ！ 
28水	米粉のハヤシライス	○	青大豆とひじきのサラダ シャインマスカット	牛乳,ぶた肉 ひじき,青大豆	米,米サラダ油,さとう	にんにく,しょうが 玉ねぎ,にんじん しめじ,きゅうり キャベツ シャインマスカット	537 kcal 20.7 g 14.1 g 2.0 g	
29木	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	648 kcal 21.2 g 23.9 g 2.0 g	
30金	スパゲッティナポリタン	○	グリーンサラダ パンプキンパイ 	牛乳,ベーコン ウィンナー,粉チーズ 生クリーム	スパゲッティ,米サラダ油 さとう,パイシート バター,さとう	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	671 kcal 19.3 g 34.6 g 1.9 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。