



日	しゅよく 主食	牛乳	おかず	あかなかま 赤の仲間・ ちにく 血や肉になる	きなかま 黄の仲間・ ねつちから 熱や力の元になる	みどりなかま 緑の仲間・ からだ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくち 一口メモ
2水	ごはん		ポテトのみそバター煮 ごま和え 果物(りんご 1/6個)	豚肉、白みそ	牛乳	人参、さやいんげん、小松菜	522 kcal 17.9 g 13.9 g 1.4 g	<b>りんご さつまいも ごぼう ししいだけ</b> 
3木	焼き鳥丼		レモン和え わかめと豆腐のみそ汁	とり肉、豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、煮干し、わかめ	人参	564 kcal 24.9 g 16.9 g 2.8 g	秋の旬の食材を積極的に取り入れます。10月の後半に使用するさつまいもは、農家の佐藤さんが育てて下さったものを使用します。
4金	チキンライス		ジョア(マスカット)ごま粉ふきいも 白インゲン豆のポタージュ	とり肉、ベーコン、いんげん豆	発酵乳、調理用牛乳、生クリーム	人参、パセリ	540 kcal 22.0 g 11.9 g 2.2 g	玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、しめじ、セロリ、コーン
7月	ミルクパン		タンドリーチキン ポイルキャベツ ミネストローネ	とり肉、ベーコン、豚肉	牛乳、ヨーグルト	人参、トマト、パセリ	536 kcal 26.9 g 22.2 g 2.3 g	しょうが、キャベツ、セロリ、玉ねぎ
8火	ごはん		豆腐ときのこのオムライス煮 中華風サラダ 果物(梨 1/6個)	豚肉、豆腐	牛乳	人参	527 kcal 21.0 g 17.2 g 1.4 g	玉ねぎ、まいだけ、しめじ、しいたけ、長ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン、梨
9水	秋味ごはん		大学芋 いそか和え 沢煮椀	塩ざけ、豚肉、油あげ	牛乳、のり	人参、小松菜	593 kcal 20.6 g 20.2 g 2.7 g	ごぼう、しめじ、しいたけ、キャベツ、えのきたけ、大根、長ねぎ
10木	ごはん		とり肉とコーンのあげ煮 わかめサラダ 果物(巨峰2個)	とり肉	牛乳、わかめ	人参、さやいんげん	639 kcal 20.1 g 21.8 g 1.8 g	しょうが、にんにく、玉ねぎ、コーン、もやし、キャベツ、きゅうり、巨峰
11金	しそひじきごはん		ほっけの塩焼き みそドレッシングサラダ かき玉汁	かつお節、赤みそ、たまご	牛乳、ひじき	人参、ほうれんそう	502 kcal 24.1 g 14.1 g 2.5 g	もやし、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、しいたけ、えのきたけ
15火	いもくりごはん		さわらの照り焼き おかか和え 油あげのみそ汁	さわら、かつお節、油あげ、白みそ、赤みそ	牛乳、煮干し	人参、小松菜	537 kcal 27.3 g 16.4 g 2.3 g	しょうが、もやし、玉ねぎ、大根、長ねぎ
16水	ガルバンソー カレーライス		手作り福神漬け ぶどうゼリー(個付)	とり肉	牛乳	人参、トマト	584 kcal 18.9 g 18.2 g 2.5 g	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、りんご、ひよこ豆、大根、きゅうり、れんこん、ぶどうゼリー
17木	ごはん		カレー肉じゃが 小アジのからあげ ゆかり和え	豚肉	牛乳、小あじ	人参、さやいんげん	549 kcal 21.2 g 15.3 g 1.6 g	こんにゃく、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり
18金	厚切りきなこトースト		寒天サラダ ウィンナーのポトフ	きなこ、豚肉、ベーコン、ウィンナー	牛乳、寒天	人参、パセリ	534 kcal 21.2 g 24.4 g 1.8 g	キャベツ、コーン、きゅうり、玉ねぎ、セロリ
21月	ハインパン		秋さげの香草パン粉焼き カラフルポテト 野菜スープ	さげ、ベーコン	牛乳、バルメザンチーズ、調理用牛乳	人参、小松菜、パセリ	540 kcal 29.1 g 21.2 g 2.1 g	コーン、えだまめ(冷凍)、玉ねぎ、しめじ、セロリ、キャベツ
22火	ごはん		肉豆腐 からし和え 果物(かき1/6)	豚肉、焼き豆腐	牛乳	人参、小松菜	567 kcal 22.3 g 18.4 g 1.5 g	玉ねぎ、しいたけ、しらたき、長ねぎ、もやし、キャベツ、かき
23水	ごはん		スタミナ納豆 焼きししゃも 豚汁	とり肉、挽きわり納豆、豚肉、油あげ、豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、ししゃも、煮干し	人参	598 kcal 31.2 g 21.7 g 2.0 g	しょうが、にんにく、切干大根、ごぼう、こんにゃく、大根、長ねぎ
24木	ごはん		さばのからあげ～名古屋みそだれ～ シャキシャキ梅サラダ 野菜とお麩のまるやか豆乳汁	さば、八丁みそ、豚肉、西京みそ、白みそ、豆乳	牛乳、刻みのり	人参、小松菜	652 kcal 27.6 g 23.7 g 1.5 g	切干大根、もやし、きゅうり、梅干し、玉ねぎ、しめじ、白菜
25金	鶏ごぼうピラフ		青のり粉ふきいも 白菜のスープ 型抜きチーズ(フィジー)	とり肉、豚肉	牛乳、青のり、フロセスチーズ	人参、小松菜	499 kcal 20.0 g 16.8 g 2.5 g	ごぼう、しいたけ、玉ねぎ、グリーンピース、もやし、白菜
28月	ターメリックライス		ショクメルリ風チキンのクリーム煮 キャロットドレッシングサラダ 果物(みかん 1個)	とり肉	牛乳、調理用牛乳、バルメザンチーズ	人参、パセリ、人参	587 kcal 20.4 g 19.7 g 1.9 g	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、大根、キャベツ、きゅうり、みかん
29火	ごはん		豆腐のチリソース煮 のり入りナムル 果物(りんご 1/6個)	豚肉、豆腐	牛乳、刻みのり	人参、チンゲンサイ、ほうれんそう	536 kcal 19.7 g 16.5 g 1.9 g	にんにく、しょうが、だれのこ、しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、白菜、りんご
30水	ギムタクごはん (まち☆ベジ沢庵使用)		さつまめサラダ トック入りスープ	豚肉、ツナ油漬、とり肉	牛乳	人参、チンゲンサイ	529 kcal 19.6 g 17.0 g 2.5 g	大根(たくあん塩漬)、白菜キムチ漬、キャベツ、ひよこ豆、玉ねぎ、しいたけ、白菜、長ねぎ
31木	スパゲッティ・ なす入りミートソース		コールスロー 手作りかぼちゃプリン	豚肉	牛乳、バルメザンチーズ、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム1	人参、トマト、パセリ、かぼちゃ	675 kcal 22.8 g 27.4 g 2.3 g	にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ、なす、キャベツ、きゅうり

\* 献立は、学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

給食目標 食後は静かに休もう  
 栄養目標 熱や力になる芋類  
 食物せんいがおなかの調子を整える

