



日	曜	主 食	牛乳	お か す	血や肉、骨や歯になる食品 (赤)	熱や力のもとになる食品 (黄)	からだの調子を整える食品 (緑)	I値千 - kcal	卵バク質 g
2	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 揚げ餃子③ 大根サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 餃子 (鶏肉) ハム	ごはん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 塩ドレッシング	玉葱 人参 たけのこ しい草 には 生姜 んにく 大根 小松菜	878	30.1
3	火	ごはん	牛乳	味付きチキンカツ 小松菜のじゃこ炒め じゃが芋の味噌汁	牛乳 鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ 油揚げ	ごはん 油 砂糖 じゃが芋	小松菜 人参 とうもろこし キャベツ 玉葱 いんげん	832	27.2
4	水	ツイストパン	牛乳	チリビーンズ オムレツ ブロッコリーサラダ	牛乳 大豆 金時豆 豚肉 オムレツ (卵)	パン 油 じゃが芋 玉葱ドレッシング	玉葱 人参 トマト ブロッコリー キャベツ	799	31.2
5	木	ごはん	牛乳	サバの生姜煮 ごま和え けんちん汁	牛乳 鯖 豆腐	ごはん 油 里芋 ごま 砂糖	ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう 大根 葱 こんにゃく しい草 には 生姜 んにく	857	32.7
6	金	コッパン スライス	牛乳	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ くりのムース	牛乳 ウィンナー	パン スパゲッティ 油 オリーブオイル ムース コンクリーミードレッシング	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム んにく キャベツ とうもろこし	830	26.5
10	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス グリーンサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉	ごはん じゃが芋 油 バター ゼリー イタリアンドレッシング	玉葱 人参 んにく 生姜 マッシュルーム 枝豆 キャベツ ブロッコリー	866	29.6
11	水	ココア揚げパン	牛乳	たれ付き肉団子② ミネストローネ 茹で野菜サラダ	牛乳 ベーコン 肉だんご (鶏肉)	パン 油 砂糖 ココア じゃが芋 イタリアンドレッシング	人参 玉葱 キャベツ セロリ んにく トマト ブロッコリー ほうれん草 とうもろこし	799	27.5
12	木	わかめごはん	牛乳	厚揚げと野菜の肉みそ炒め コーン焼売② 小松菜のナムル	牛乳 生揚げ 豚肉 コーン焼売 (豚肉・鶏肉)	わかめごはん 油 砂糖 ごま ナムルドレッシング	ピーマン チンゲンサイ 玉葱 人参 んにく 生姜 小松菜 もやし	829	29.1
13	金	地粉うどん	牛乳	鶏肉うどんの汁 大学芋 塩昆布和え	牛乳 鶏肉 塩昆布 なると	うどん 油 砂糖 ごま ごま油 さつま芋	人参 ほうれん草 葱 玉葱 しい草 生姜 キャベツ 小松菜	779	28.0
16	月	ごはん	牛乳	豚肉ときのこのうま煮 納豆 切り干し大根のサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ 納豆 くきわかめ	ごはん 油 和風ドレッシング	ごぼう 人参 いんげん しらたき エリンギ しめじ 大根 きゅうり 切干大根 れんこん	807	34.7
17	火	ごはん	牛乳	白身魚のピリ辛ソース 小松菜和え 沢煮椀	牛乳 わかめ 豚肉 白身魚 (メルルーサ)	ごはん 油 砂糖 ごま油 片栗粉	小松菜 キャベツ 大根 とうもろこし ほうれん草 ごぼう たけのこ しい草	787	32.9
18	水	食パン パテ・チョコレート	牛乳	チーズはんぺんフライ ポトフスープ 花野菜サラダ	牛乳 ウィンナー チーズはんぺんフライ	パン パテチョコレート 油 じゃが芋 イタリアンドレッシング	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし キャベツ 玉葱 人参	832	29.7
19	木	チャーハン	牛乳	若鶏のから揚げ③ 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 えび 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	ごはん 油 春雨 ごま油	葱 玉葱 人参 生姜 んにく チンゲンサイ	891	36.7
20	金	はちみつパン	牛乳	わかさぎフリッター③ ポパイサラダ 秋の味覚シチュー	牛乳 わかさぎ 鶏肉	パン くり さつま芋 油 バター 小麦粉 ごま ごま油	ほうれん草 もやし 玉葱 とうもろこし 人参 しめじ	836	31.4
23	月	こぎつねごはん	牛乳	カボチャひき肉フライ すまし汁 和梨ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かぼちゃひき肉フライ (豚肉) 豆腐	ごはん 油 ゼリー	人参 生姜 玉葱 小松菜	897	29.1
24	火	ごはん	牛乳	鰯のみぞれ煮 豚汁 磯香和え	牛乳 鰯 豚肉 豆腐 油揚げ のり	ごはん じゃが芋 油	人参 ごぼう 葱 もやし ほうれん草	836	33.6
25	水	バターロール	牛乳	鶏肉の香草焼き ごぼうサラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ひじき ベーコン	パン オリーブオイル ごま ごまドレッシング マカロニ	ごぼう れんこん いんげん 玉葱 人参 キャベツ	844	32.6
26	木	ごはん	牛乳	ポークカレー 合わせるゼリー (りんごゼリー) 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん じゃが芋 油 ゼリー	玉葱 人参 みかん 黄桃 パイナップル んにく	899	26.4
27	金	中華麺	牛乳	野菜ラーメンのスープ にらまんじゅう② 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 にらまんじゅう (豚肉)	中華麺 油 ナムルドレッシング	キャベツ もやし 大豆もやし 人参 葱 ほうれん草 んにく 生姜 小松菜	788	33.7
31	火	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 味噌汁 (豆腐・わかめ) キャベツサラダ ハロウィンデザート	牛乳 豆腐 油揚げ ハンバーグ (鶏肉・豚肉) わかめ	ごはん 砂糖 片栗粉 玉葱ドレッシング ハロウィンデザート	葱 キャベツ 玉葱 人参	816	30.0

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

10月10日は 目の 愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

10月16日は 世界食料デー



国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。