

10月の献立表



日	曜	主食	牛乳	果物デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
十五夜献立										
1	木	秋の香りご飯			里芋の味噌チーズ焼き お月見団子汁	牛乳・油揚げ・ベーコン・鶏肉・調理用牛乳・味噌・チーズ・豆腐	米・もち米・くり・里芋・小麦粉・油・白玉粉	人参・しめじ・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・大根・小松菜・かぼちゃ	801 kcal 26.9g	
豆腐の日献立										
2	金	鮭わかめご飯			生揚げのおろしそぼろあん 卵の花の煮物 塩豚汁	牛乳・さけ・わかめ・生揚げ・鶏肉・おから・竹輪・豚肉	米・砂糖・でん粉・こんにゃく・油	大根・玉ねぎ・万能ねぎ・人参・干し椎茸・長ねぎ・いんげん・キャベツ・えのきたけ・もやし・小松菜	804 kcal 33.5g	
5	月	ご飯			揚げ鶏とじゃが芋煮 ふんわり卵スープ	牛乳・鶏肉・ベーコン・粉チーズ・卵	米・でん粉・じゃが芋・油・こんにゃく・砂糖・パン粉	しょうが・人参・玉ねぎ・いんげん・小松菜・とうもろこし	803 kcal 29.3g	
6	火	中華おこわ			中華卵焼き 青梗菜の豆乳スープ	牛乳・えび・焼き豚・卵・豚肉・鶏肉・豆乳	米・もち米・油・春雨・砂糖・小麦粉	干し椎茸・たけのこ・長ねぎ・人参・にら・玉ねぎ・青梗菜・しょうが	804 kcal 29.2g	
7	水	焼きカレトースト			小松菜の味噌ドレ 根菜ミネストローネ	牛乳・豚肉・チーズ・ツナ・味噌・ベーコン・鶏肉	パン・バター・パン粉・砂糖・ごま油・油・じゃが芋・さつま芋	玉ねぎ・人参・小松菜・キャベツ・にんにく・れんこん・トマト・しょうが	783 kcal 29.8g	
8	木	ご飯		抹茶ミルクゼリー	肉団子汁 きんぴらごぼう	牛乳・豚肉・豆腐・鶏肉・味噌・さつま揚げ・調理用牛乳	米・でん粉・砂糖・油・ごま油・ごま・甘納豆	長ねぎ・しょうが・白菜・もやし・人参・大根・小松菜・干し椎茸・ごぼう・赤ピーマン	805 kcal 25.6g	
10/10 目の愛護デー献立										
9	金	鮭ときのこのクリーム スパゲティ		ブルーベリーチーズケーキ	人参とお豆のサラダ	牛乳・ベーコン・さけ・調理用牛乳・粉チーズ・大豆・クリームチーズ・卵・生クリーム	スパゲティ・油・バター・小麦粉・マヨネーズ・砂糖	玉ねぎ・しめじ・えのきたけ・生しいたけ・人参・キャベツ・グリーンピース・ブルーベリー	829 kcal 29.8g	
12	月	ご飯			チキンカツ カレー肉じゃが かき玉汁	牛乳・鶏肉・豚肉・豆腐・卵	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖・しらたき・じゃが芋・でん粉	しょうが・玉ねぎ・人参・いんげん・たけのこ・長ねぎ・干し椎茸・ほうれん草	806 kcal 35.4g	
さつま芋の日献立										
13	火	さつま芋ご飯			白身魚の野菜あんかけ けんちん汁	牛乳・メルルーサ・鶏肉・豆腐	米・もち米・さつま芋・ごま・でん粉・小麦粉・油・砂糖・ごま油・里芋・こんにゃく	玉ねぎ・人参・ピーマン・たけのこ・しいたけ・大根・ごぼう・しめじ・干し椎茸・長ねぎ	791 kcal 28.8g	
14	水	麦ごはん			豚キムチ豆腐 ミモザサラダ	牛乳・豚肉・豆腐・卵	米・麦・油・しらたき・砂糖・でん粉	小松菜・人参・大根・しめじ・白菜キムチ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	797 kcal 29.1g	
15	木	大根ピラフ			鶏肉のハニレモン焼き トマトと卵のスープ	牛乳・ベーコン・鶏肉・ウィンナー・豆腐・卵	米・バター・はちみつ・砂糖・でん粉	人参・大根・ピーマン・とうもろこし・しんじゆん・長ねぎ・しょうが・玉ねぎ・トマト・セロリ・小松菜	802 kcal 29.4g	
16	金	キャロットライス			かぶのフリカッセ ごぼうサラダ	牛乳・鶏肉・調理用牛乳	米・バター・小麦粉・油・砂糖・ごま	人参・かぶ・グリーンピース・玉ねぎ・マッシュルーム・ごぼう・とうもろこし・きゅうり・キャベツ	794 kcal 26.6g	
19	月	五穀ご飯			あじフライごま味噌かけ 秋の根菜豆乳汁	牛乳・ささげ・あじ・味噌・豚肉・油揚げ・豆乳	米・あわ・きび・麦・赤米・小麦粉・パン粉・油・砂糖・ごま・さつま芋・こんにゃく	ごぼう・大根・人参・しめじ・長ねぎ	801 kcal 32.2g	
20	火	里芋ご飯			ひじき入り卵焼き キムチスープ	牛乳・油揚げ・糸昆布・豆腐・豚肉・干ひじき・卵・チーズ・調理用牛乳・味噌	米・麦・里芋・油・砂糖・ごま油・春雨	人参・玉ねぎ・いんげん・干し椎茸・青梗菜・白菜キムチ・もやし・長ねぎ・にら・しょうが	785 kcal 33.3g	
21	水	麦ご飯			ポークカレー 小松菜サラダ	牛乳・豚肉	米・麦・油・じゃが芋・バター・小麦粉・砂糖	にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・りんご・セロリ・トマト・もやし・きゅうり・キャベツ・小松菜	791 kcal 21.4g	
1年生校外学習給食										
22	木	パエリア			バイクドコーンポテト キャベツの豆乳スープ	牛乳・鶏肉・ほたて・えび・ツナ・チーズ・ウィンナー・豆乳	米・バター・オリーブ油・じゃが芋・マヨネーズ・油・小麦粉	玉ねぎ・人参・赤ピーマン・にんにく・キャベツ・とうもろこし・マッシュルーム・しょうが・長ねぎ	817 kcal 27.0g	
3年生校外学習給食										
23	金	タンメン		みかん	肉団子の甘酢あん	牛乳・豚肉・なると・豆腐	中華麺・ごま油・油・ごま・でん粉・砂糖	にんにく・しょうが・もやし・長ねぎ・キャベツ・白菜・人参・小松菜・ピーマン・みかん	807 kcal 29.3g	
26	月	彩りきびご飯			さばのねぎ味噌焼き いものこ汁	牛乳・わかめ・さば・味噌・鶏肉・豆腐・油揚げ	米・きび・砂糖・油・里芋・こんにゃく	しそ・しょうが・長ねぎ・人参・なめこ・しめじ・舞茸	789 kcal 28.3g	
27	火	シナモンレーズン トースト			フイヤーベース マカロニサラダ	牛乳・鶏肉・えび・いか・あさり	パン・バター・じゃが芋・オリーブ油・砂糖・マカロニ・マヨネーズ	干しぶどう・にんにく・玉ねぎ・人参・キャベツ・トマト・長ねぎ・きゅうり・とうもろこし	818 kcal 33.9g	
28	水	栗ご飯			茄子のはさみフライ 野菜のゆかり漬け 豆腐ときのこのまじし	牛乳・豚肉・かまぼこ・豆腐	米・もち米・くり・ごま・小麦粉・パン粉・油	なす・玉ねぎ・にんにく・しそ・人参・キャベツ・大根・えのきたけ・しめじ・長ねぎ・小松菜	775 kcal 22.4g	
29	木	ご飯		スイートポテト	酢豚 ひじきのごま和え	牛乳・豚肉・干ひじき・調理用牛乳・生クリーム・卵	米・でん粉・油・砂糖・ごま・さつま芋・バター	しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・干し椎茸・水菜・白菜・キャベツ・赤ピーマン	833 kcal 23.6g	
30	金	森のピラフ		かぼちゃプリン	いかハーブ焼き 野菜スープ	牛乳・鶏肉・いか・ベーコン・ウィンナー・調理用牛乳・生クリーム	米・油・オリーブ油・砂糖	トマト・玉ねぎ・人参・しめじ・とうもろこし・白菜・キャベツ・グリーンピース・にんにく・長ねぎ・小松菜・しょうが・かぼちゃ	796 kcal 31.1g	
31	土	土曜授業 (お弁当をお持ちください)								

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
 * 食材は果物以外全て加熱しています。
 * 調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

1年生は校外学習のため、22日給食がありません。
 3年生は校外学習のため、23日給食がありません。

