



10月の献立表

給食目標「食べ物を大切にしよう」

日	牛乳	献立名	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 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	1群・2群 たんぱく質 脂質
1火	○	さんまごはん	さんま	米, でんぷん, 油, 三温糖	しょうが	775 kcal
		糸寒天入り和風和え	糸寒天, かまぼこ	三温糖	もやし, にんじん, きゅうり	25.3 g
		秋野菜のみそ汁	油揚げ, 赤みそ, 麦みそ	さつまいも	にんじん, ごぼう, なす, 玉ねぎ	29.3 g
2水	リンゴジュース	りんごジュース			りんごジュース	675 kcal
		メキシカンピラフ	鶏肉, ひよこまめ	米	玉ねぎ, にんじん, コーン, さやいんげん	28.2 g
		鮭のオニオンガーリック	鮭	小麦粉, 油, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, パセリ	13.1 g
		キャベツのスープ	ベーコン	油	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, にんにく, こまつな	
3木	○	スタミナ丼 ※りんご使用	豚肉, いか	米, 麦, 油, ごま油	レモン果汁, にんにく, にら, キャベツ, 長ねぎ, えのきたけ, りんごペースト	709 kcal
		かぼちゃサラダ		じゃがいも, ノイグ マネズ	かぼちゃ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	31.2 g
		もずく汁	豚肉, もずく, 豆腐		キャベツ, にんじん, わけぎ	18.5 g
4金	○	五穀わかめごはん 3年給食なし	炊き込みわかめ	米, きび, 麦, あわ, ひえ		862 kcal
		さばのカレー南蛮	さば	でんぷん, 油, 三温糖	しょうが	33.0 g
		もやしのごま酢和え	油揚げ	ごま, 三温糖	もやし, ビーマン	35.9 g
		すまし汁	焼き竹輪, 豆腐, 削り節		玉ねぎ, えのきたけ, にんじん, こまつな	
7月	○	ごはん		米		729 kcal
		じゃがいものチーズ焼き	ポークハム, 牛乳, チーズ	じゃがいも, 油, バター, パン粉	玉ねぎ, パセリ	23.9 g
		ハニースラダ		油, 三温糖, はちみつ	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン	19.5 g
		マンハッタンクラムチャウダー	ベーコン, ほたてがい	油, 三温糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト, こまつな	
8火	○	マーボー春雨丼	豆腐, 豚肉	米, 麦, はるさめ, 油, 三温糖, でんぷん	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 干し椎茸, にんじん, にら	682 kcal
		華風だいこん		三温糖, ごま	だいこん, こまつな	19.3 g
		すりおろしりんご寒	粉寒天	三温糖	りんご, りんごジュース, レモン	14.9 g
9水	○	きなこ揚げパン	きな粉	ミルクパン, 油, 三温糖		748 kcal
		カレーポークビーンズ	大豆, 豚肉	油, バター, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん	29.5 g
		オリエンタルサラダ		三温糖, 油, ごま油, コーンフレーク	キャベツ, にんじん, もやし, きゅうり	32.9 g
10木	○	ごはん		米		794 kcal
		豆腐入りハンバーグ/ベリーソース	豆腐, 豚肉, たまご	油, パン粉, でんぷん	玉ねぎ, ブルーベリー	35.6 g
		ほうれんそうとマカロニのサラダ		マカロニ, オリーブ油, ノイグ マネズ	ほうれんそう, にんじん, 玉ねぎ, コーン	20.9 g
		かぼちゃとレンズ豆のスープ	赤レンズまめ, ベーコン	油	かぼちゃ, 玉ねぎ, にんじん, パセリ	
11金	○	十三夜ごはん	青大豆	米, もち米, くり		626 kcal
		いかの生姜焼き	いか	油, でんぷん	しょうが	29.6 g
		白菜そぼろ汁	豚肉	油, でんぷん	はくさい, にんじん, しょうが, こまつな	14.9 g

献立メモ

7日(月)クラムチャウダーというと、牛乳の入った白い色を思いうかべるかもしれませんが、マンハッタンクラムチャウダーはトマトがベースの、赤いクラムチャウダーです。トマトの酸味と、ベーコンやほたて貝のうま味がおいしいスープです。

9日(水)オリエンタルサラダは、しょうゆとごま油ベースの少しピリ辛味のドレッシングで野菜を和えています。コーンフレークも入るので、カリカリとした食感が楽しいサラダです。

11日(金)今年の十三夜は15日(火)ですが、15日は給食がないので、一足早く「十三夜ごはん」を出します。十三夜は、別名「豆名月」「栗名月」とも呼ばれているので、ごはんには青大豆と栗を混ぜて炊きます。

10月16日(水)以降の献立は裏面をご覧ください。

日	牛乳	献立名	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	17kcal たんぱく質 脂質	
15火		谷戸小学校休業日・給食なし					
16水	○	長崎チャンポン	豚肉,えび,いか かまぼこ,牛乳	中華麺,油	にんにく,生姜,にんじん,キャベツ,もやし,玉ねぎ	785 kcal	
		えのきスープ	豆腐	油	玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,こまつな	31.2 g	
		白玉ポンチ ※りんご・パイナップル使用		白玉粉,三温糖	りんご缶,パイナップル缶,黄桃缶	13.9 g	
17木	○	小松菜チャーハン	豚肉	米,ごま油,油	たけのこ,にんじん,こまつな	872 kcal	
		白身魚と芋のチリソースあえ	もつかさめ	でんぷん,じゃがいも,油,三温糖	しょうが,にんにく,長ねぎ	28.5 g	
		もちもちチョコケーキ	豆腐,豆乳	上白糖,油,白玉粉,ビュアココア 三温糖,粉糖	ブルーベリー	29.4 g	
18金		合唱コンクール・給食なし					
21月	○	キャベツとひき肉のカレーライス	豚肉	米,麦,油,小麦粉,バター	にんじん,しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ ほんしめじ,セロリ	765 kcal	
		ココロサラダ	ポークハム	油,三温糖	だいこん,にんじん,きゅうり	25.8 g	
		りんご(非加熱・生)			りんご	24.8 g	
22火	○	ごはん	2年給食なし	米		729 kcal	
		お好み焼き(大阪)	たまご,豚肉,いか,たこ 青のり,かつお節	小麦粉	キャベツ,長ねぎ,紅しょうが	30.0 g	
		大根の南蛮漬け			だいこん	17.5 g	
		ごぼ汁(大阪)	鶏肉,油揚げ,おから	油	ごぼう,にんじん,しょうが,万能ねぎ		
23水	○	米粉のパン		米粉ミックス粉パン		749 kcal	
		スパニッシュオムレツ	ベーコン,たまご	じゃがいも,豆乳,バター,油	玉ねぎ,赤ピーマン	43.0 g	
		サルスエラ(魚介のトマト煮)	たら,いか,えび	油,三温糖	玉ねぎ,にんにく,トマト	30.8 g	
		にんじんサラダ(スペイン風)		オリーブ油,三温糖	にんじん,玉ねぎ,にんにく,レーズン		
24木	○	まぜまぜビビンバ ※大豆もやし使用	豚肉,たまご	米,麦,三温糖,油,ごま	しょうが,にんにく,だいずもやし,にんじん ほうれんそう,ぜんまい	825 kcal	
		れんこんシューマイ	豚肉	焼売の皮,三温糖,ごま油,でんぷん	しょうが,れんこん,玉ねぎ	40.4 g	
		中華スープ	いか,豆腐	油,はるさめ,でんぷん	にんにく,人参,ほうれん草,長葱,白菜,きくらげ	24.0 g	
25金	○	ごはん		米		712 kcal	
		にぎすのかんろ煮	にぎす	でんぷん,揚げ油,きび砂糖	しょうが	28.0 g	
		茎わかめのしそ風味あえ	くさわかめ,かつお節		キャベツ,もやし,にんじん,ゆかり	15.9 g	
		具だくさん汁	豆腐	じゃがいも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ		
		みかん			みかん		
28月	○	秋の香りごはん	鶏肉	米,麦,さつまいも,油,三温糖	にんじん,ほんしめじ,干し椎茸	752 kcal	
		いかとじゃがいもの含め煮	いか,生揚げ	じゃがいも,こんにゃく,油,三温糖	にんじん,さやいんげん	34.0 g	
		うーめん汁	かまぼこ	温麺(ウーメン)	こまつな,にんじん,長ねぎ,えのきたけ	20.2 g	
29火	○	ごはん		米		711 kcal	
		ししゃものもみじ揚げ	子持ちししゃも	小麦粉,米粉,油	にんじん	30.7 g	
		白菜の浅漬け	昆布		はくさい,にんじん	19.5 g	
		けんちん汁	鶏肉,豆腐	油,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,にんじん,ごぼう,大根,長ねぎ,小松菜		
30水	○	タコライス(沖縄)	豚肉,大豆	米,麦,油	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん	895 kcal	
		アーサ汁	豆腐,あおさ		にんじん,わけぎ	30.4 g	
		パイナップルケーキ(台湾風)	たまご	小麦粉,でんぷん,バター,三温糖	パイナップル缶,レモン果汁	33.3 g	
31木	○	玄米ごはん		米,玄米		853 kcal	
		とりのから揚げ	鶏肉	小麦粉,でんぷん,油,三温糖	しょうが	33.1 g	
		ブロッコリーの塩昆布あえ	塩昆布		ブロッコリー,キャベツ,こまつな	33.3 g	
		田舎汁	生揚げ,赤みそ,麦みそ	じゃがいも,こんにゃく	だいこん,長ねぎ,こまつな		

*材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

献立メモ

23日(水)サルスエラは、魚介類をトマトベースで煮込んだスペイン料理です。カロテンたっぷり、おしゃれなにんじんサラダも出します。
30日(水)ご飯の上にタコスの具をのせたタコライスを出します。デザートは台湾風パイナップルケーキもお楽しみに♪