

日曜	主献立名	牛乳食	おかず	スープ	材 料 名			栄養量 エネルギー たんぱく質	ワンポイント アドバイス
					血や肉や骨になるもの 【赤の仲間】	体の調子をととのえるもの 【緑の仲間】	熱や力になるもの 【黄色の仲間】		
1 木	ごはん		焼きそばとつくねのみそだれ炒り鶏	みそ汁	牛乳・さば みそ・つくね 鶏肉	大根・にんじん・さやいんげん たけのこ・玉ねぎ・しいたけ ほうれん草	米・砂糖 油・じゃが芋	882kcal 34.0g	さばには、DHAやEPAが含まれ、脳を活性化します。
2 金	ごはん		◆メンチかつ 野菜ソテー 五目豆	中華スープ	牛乳・メンチかつ 鶏肉・大豆	キャベツ・ピーマン（赤・緑）・玉ねぎ コーン・枝豆・大根・にんじん・しいたけ きくらげ・えのきたけ・チンゲン菜	米・油 砂糖・ごま油	875kcal 27.0g	チンゲン菜には、カルシウムや鉄分が多く含まれています。
5 月	ツイストパン		ハンバーグデミグラスソース 野菜のコンソメ煮 チキンナゲット	豆腐のスープ	牛乳・ハンバーグ 魚肉ソーセージ チキンナゲット・豆腐	キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー 玉ねぎ・ほうれん草	ツイストパン 油・砂糖	839kcal 33.7g	豆腐は、すりつぶした大豆に「にがり」を加えて作ります。
6 火	ごはん		いかのかりん揚げ 肉じゃが 白菜のごま和え	かみかみみそ汁	牛乳・いか 豚肉・油揚げ 昆布・みそ	にんじん・玉ねぎ・さやいんげん 白菜・小松菜・ごぼう たけのこ	米・片栗粉 油・じゃが芋 砂糖・ごま	818kcal 32.5g	かみかみでよくかんで食べよう!!
7 水	ごはん		ねぎ塩チキン 中華炒め さつま芋のレモン煮	冬瓜入りスープ	牛乳・鶏肉 豚肉・ベーコン	ねぎ・玉ねぎ・れんこん・しめじ 小松菜・なす・にんじん・レモン果汁 冬瓜・しいたけ	米・砂糖 片栗粉・ごま油 油・さつま芋	878kcal 32.3g	さつま芋の食物繊維は、お腹の調子を整えます。
8 木	●根菜カレー		切り干し大根のさっぱり和え		牛乳・豚肉 生クリーム・ひじき ハム	にんじん・玉ねぎ・れんこん ごぼう・トマト缶・切り干し大根 キャベツ・枝豆	米・じゃが芋 マーガリン・ルウ 油・砂糖	864kcal 30.9g	今が「旬」れんこんごぼう
9 金	ごはん		◆えびかつ にんじんしりしり 厚揚げのそぼろ煮	かぼちゃ入りみそ汁	牛乳・えびかつ 卵・かつお節・厚揚げ 豚肉・みそ	にんじん・たけのこ・キャベツ 玉ねぎ・さやいんげん・かぼちゃ ほうれん草	米・油 砂糖・片栗粉	883kcal 33.1g	目の愛護デー献立 10月10日は、「目の愛護デー」
13 火	ごはん		ハムかつ さつま揚げと野菜の煮物 ちぐさ焼き	具だくさんみそ汁	牛乳・ハムかつ さつま揚げ・昆布・ちぐさ焼き 豆腐・鶏肉・みそ	大根・にんじん・小松菜 玉ねぎ・しめじ	米・油 砂糖・じゃが芋	863kcal 26.2g	ちぐさ焼きは、細かく刻んだ野菜を卵に混ぜて焼いた料理です。
14 水	コッペパン		チキンのハーブ焼き フライドポテト フュージョアード【豆とウィンナーのコンソメ煮】	ムケッカスープ【魚介のトマトクリームスープ】	牛乳・鶏肉・ウィンナー ひよこ豆・大豆・えび いか・あさり・生クリーム	玉ねぎ・ズッキーニ・なす ピーマン（赤・黄）・枝豆 白菜・にんじん・トマト缶	コッペパン・砂糖 オリーブ油・フライドポテト 油・マーガリン・ルウ	846kcal 36.4g	世界の料理「ブラジル」
15 木	●マーボー豆腐丼		バンバンジーサラダ		牛乳・豆腐 豚肉・みそ 鶏肉	にんじん・ねぎ・玉ねぎ・にら キャベツ・もやし・小松菜 コーン	米・砂糖・ごま油 片栗粉・油 バンバンジードレッシング	853kcal 37.3g	バンバンジーサラダは、鶏ささみと野菜の中華風サラダです。
16 金	ごはん		鶏肉のから揚げ 根菜の煮物 桜えび入りお浸し	みそ汁	牛乳・鶏肉 油揚げ・桜えび わかめ・みそ	れんこん・にんじん・しいたけ 大根・さやいんげん・ほうれん草 玉ねぎ・白菜・えのきたけ	米・小麦粉 油・砂糖	845kcal 31.4g	桜えびは、小さなえびを乾燥させて作り、栄養価が高い食べ物です。
19 月	秋の味覚 たっぷりうどん		こまちゃんのちくわ磯辺揚げ 豚肉と里芋のうま煮 みかん缶		牛乳・鶏肉 ちくわ・青のり 豚肉・みそ	白菜・大根・なめこ・えのきたけ しいたけ・にんじん・小松菜・ねぎ 小松菜パウダー・玉ねぎ・枝豆・みかん缶	うどん・小麦粉 油・里芋 砂糖	811kcal 33.4g	「食育の日」と食献立 ハッピーこまちゃんデー ちくわ磯辺揚げに 小松菜パウダーを 使います。
20 火	ごはん		鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト オムレツ	コンソメスープ	牛乳・鶏肉 ベーコン・オムレツ	玉ねぎ・トマト缶・ピーマン（赤・緑） キャベツ・しめじ・にんじん	米・砂糖 じゃが芋・油 マーガリン	809kcal 31.8g	ジャーマンポテトは、茹でたじゃが芋をベーコンや玉ねぎと炒めた料理です。
21 水	ごはん		みそかつ 治部煮 小松菜と油揚げのお浸し	めった汁	牛乳・とんかつ みそ・鶏肉 油揚げ・豚肉	たけのこ・しいたけ・にんじん さやいんげん・小松菜・もやし 大根・ごぼう	米・油 砂糖・片栗粉 さつま芋	890kcal 42.0g	日本の郷土料理「中部地方」
22 木	●ハヤシライス		春雨のチョレギサラダ		牛乳・豚肉 生クリーム かに風味かまぼこ	トマト缶・にんじん・玉ねぎ マッシュルーム・キャベツ チンゲン菜・ピーマン（赤・黄）	米・じゃが芋・油 マーガリン・ルウ・春雨 チョレギドレッシング	890kcal 28.7g	ハヤシライスのトマトにはグルタミン酸といううま味成分があります。
23 金	ごはん		◆あじフライ れんこんのサクサク炒め 厚焼きたまご	カレー風スープ	牛乳・あじフライ 豚肉・厚焼きたまご 鶏肉	れんこん・にんじん・キャベツ 枝豆・玉ねぎ・さやいんげん コーン	米・油 じゃが芋	877kcal 38.7g	カレースープのカレー粉には、食欲増進効果があります。
26 月	ライスボールパン		鶏肉のハニーマスタード焼き スパゲティミートソース ひじきとツナのサラダ フルーツヨーグルト	野菜スープ	牛乳・鶏肉 豚肉・ひじき ツナ	玉ねぎ・トマト缶・キャベツ 大根・にんじん・小松菜・しめじ	ライスボールパン・砂糖 スパゲティ・オリーブ油・マーガリン・油 ごましょうゆドレッシング	862kcal 40.0g	ひじきに含まれる鉄分は、貧血予防に効果があります。
27 火	●肉みそ丼				牛乳・豚肉 みそ・生クリーム ヨーグルト	なす・玉ねぎ・にんじん キャベツ・小松菜・パイン缶 もも缶・みかん缶	米・じゃが芋 ごま油・片栗粉 砂糖	904kcal 31.6g	果物には、風邪予防に効果があるビタミンCが含まれています。
28 水	こまちゃん菜飯		◆コロッケ 高野豆腐と野菜の煮物 肉シュウマイ	みそ汁	牛乳・高野豆腐 鶏肉・肉シュウマイ みそ	小松菜・にんじん・玉ねぎ しいたけ・たけのこ・さやいんげん えのきたけ・大根	米・コロッケ 油・砂糖	893kcal 31.7g	ハッピーこまちゃんデー 八潮市産小松菜を使っています。
29 木	ごはん		酢鶏 彩りサラダ	すまし汁	牛乳・鶏肉 かまぼこ	玉ねぎ・にんじん・たけのこ ピーマン（黄・緑）・キャベツ ブロッコリー・もやし・コーン	米・片栗粉・油 砂糖・里芋・麩・ごま油 ごまドレッシング	832kcal 31.8g	今が「旬」里芋
30 金	ごはん		豆腐ハンバーグの玉ねぎソース パンブキンサラダ・磯辺焼きみそフライ (パンブキンパバロア)	コンソメスープ	いちご味乳酸菌飲料 豆腐ハンバーグ・チーズ 磯辺焼きみそフライ・ウィンナー	玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん 枝豆・白菜・エリンギ	米・砂糖・片栗粉 じゃが芋・油・パンブキンパバロア コーンクリームドレッシング	886kcal 27.7g	ハロウィン献立

世界の料理【ブラジル】14日

「フュージョアード」は、豆と肉の煮込み料理です。給食では、ひよこ豆、大豆、枝豆、ウィンナー等をコンソメで味付けして提供します。

「ムケッカスープ」は、魚介とトマトを煮込んだクリームスープのことです。

日本の郷土料理【中部地方】21日

「みそかつ」は、愛知県の郷土料理です。

「治部煮」は、石川県の郷土料理で、鶏肉に片栗粉をまぶして季節の野菜と煮込んだ料理です。

「めった汁」は、石川県の郷土料理で、さつま芋や根菜を入れた汁物です。「めったに食べられないほどのごちそう」という意味があります。

給食費のお知らせ

給食費は学校での集金になります。学校が指定した集金日に指定された金額を集金袋に入れて生徒に持たせていただきますようお願いいたします。

平均摂取栄養量	862kcal
	33.0 g
給食摂取基準	830kcal
	27.0～41.5 g

●が付く日は、スプーンを持ってきてください。
◆が付く日はソースが付きます。
()は別添です。

10月10日は
目の愛護デー