

日曜		献立名			材 料 名			栄養量	ワンポイント アドバイス
		しゅしょく	牛乳 おかず	スープ	ちやにくやはねになるもの 【あかのなかま】	からだのちょうしをととのえるもの 【みどりのなかま】	ねつやちからになるもの 【きいろのなかま】	エネルギー たんぱく質	
1	木	ご は ん	やきさばとつくねのみそだれ いりどり	みそ汁	ぎゅうにゅう・さば みそ・つくね とりにく	だいこん・にんじん・さやいんげん たけのこ・たまねぎ・しいたけ ほうれんそう	こめ・さとう あぶら・じゃがいも	708kcal 28.6g	さばには、DHAやEPA がふくまれ、のうを つかえます。
2	金	ご は ん	◆メンチかつ やさしいソテー ごもくまめ	中華 スープ	ぎゅうにゅう・メンチかつ とりにく・だいず	キャベツ・ピーマン（あか・みどり）・たまねぎ コーン・えだまめ・だいこん・にんじん・しいたけ きくらげ・えのきたけ・チンゲンさい	こめ・あぶら さとう・ごまあぶら	670kcal 21.8g	チンゲンさいには、カル シウムやてつぶんが おおくふくまれています。
5	月	ツイストパン	ハンバーグデミグラスソース やさしいコンソメに チキンナゲット	豆腐 のスー プ	ぎゅうにゅう・ハンバーグ ぎょにゅうソーセージ チキンナゲット・とうふ	キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー にんじん・ピーマン（あか） たまねぎ・ほうれんそう	ツイストパン あぶら・さとう	658kcal 27.4g	とうふは、すりつぶし ただいずに「にがり」 をくわえてつくります。
6	火	ご は ん	いかのかりんあげ にくじゃが はくさいのごまあえ	かみかみ みそ汁	ぎゅうにゅう・いか ぶたにく・あぶらあげ こんぶ・みそ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん はくさい・こまつな・ごぼう たけのこ	こめ・かたくりこ あぶら・じゃがいも さとう・ごま	627kcal 26.0g	かみかみデー よくかんで たべよう！ 
7	水	ご は ん	ねぎしおチキン ちゅうかいだめ さつまいものレモンに	がんい 冬瓜入り スー プ	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・ベーコン	ねぎ・たまねぎ・れんこん・しめじ こまつな・なす・にんじん・レモンかじゅう とうがん・しいたけ	こめ・さとう かたくりこ・ごまあぶら あぶら・さつまいも	670kcal 25.7g	さつまいものしょく なで、さつまいもは、おなか のちょうしをととの えます。
8	木	● こんさい 根菜 カレー	きりぼしだいこんのさっぱりあえ		ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム・ひじき ハム	にんじん・たまねぎ・れんこん ごぼう・トマトかん・きりぼしだいこん キャベツ・えだまめ	こめ・じゃがいも マーガリン・ルウ あぶら・さとう	659kcal 24.7g	いまが 「旬(しゅん)」 れんこん ごぼう 
9	金	ご は ん	◆えびかつ にんじんしりしり あつあげのそぼろに	かぼちゃいり みそ汁	ぎゅうにゅう・えびかつ たまごかつおぶし・あつあげ ぶたにく・みそ	にんじん・たけのこ・キャベツ たまねぎ・さやいんげん・かぼちゃ ほうれんそう	こめ・あぶら さとう・かたくりこ	668kcal 25.5g	目(め)のあいごデー こんだて 10がつ10かは、 「目(め)のあいごデー」
13	火	ご は ん	ハムかつ さつまあげとやさいのもの ちぐさやき	具だくさん みそ汁	ぎゅうにゅう・ハムかつ さつまあげ・こんぶちぐさやき とうふ・とりにく・みそ	だいこん・にんじん・こまつな たまねぎ・しめじ	こめ・あぶら さとう・じゃがいも	662kcal 21.1g	ちぐさやきは、こまか くきざんだやさいを たまごにまぜてやい たりようります。
14	水	コッペパン	チキンのハーブやき フライドポテト フェイジョアード【まめとウィンナーのコンソメに】	ムケッカスー プ 【鯉介のトマト クリームスープ】	ぎゅうにゅう・とりにく・ウィンナー ひよこまめ・だいず・えび いか・あさり・なまクリーム	たまねぎ・ズッキーニ・なす ピーマン（あか・き）・えだまめ はくさい・にんじん・トマトかん	コッペパン・さとう オリーブオイル・フライドポテ ト	661kcal 28.5g	せかいのりょうり 「ブラジル」
15	木	● どうふ 豆腐 マールボー	パンパンジーサラダ		ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・みそ とりにく	にんじん・ねぎ・たまねぎ・にら キャベツ・もやし・こまつな コーン	こめ・さとう・ごまあぶら かたくりこ・あぶら パンパンジードレッシング	654kcal 29.3g	パンパンジーサラダ は、とりささみとやさ いのちゅうかふうサ ラダです。
16	金	ご は ん	とりにくのからあげ こんさいのもの さくらえびいりおひたし	みそ汁	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・さくらえび わかめ・みそ	れんこん・にんじん・しいたけ だいこん・さやいんげん・ほうれんそう たまねぎ・はくさい・えのきたけ	こめ・こむぎこ あぶら・さとう	661kcal 26.4g	さくらえびは、ちいさ なえびをかんそうさ せたべものです。
19	月	あき 秋 み 味 かく 覚 たっぷりうどん	こまちちゃんのちくわいそべあげ ぶたにくときといものうまに みかんかん		ぎゅうにゅう・とりにく ちくわ・あおのり ぶたにく・みそ	はくさい・だいこん・なめこ・えのきたけ しいたけ・にんじん・こまつな・ねぎ こまつなパウダー・たまねぎ・えだまめ・みかんかん	うどん・こむぎこ あぶら・さといも さとう	626kcal 27.3g	「よくいっのひやくしんこんだて ハッピーこまちやんデー こまつなパウダー をつかいます。 
20	火	ご は ん	とりにくのトマトソース ジャーマンポテト オムレツ	コンソメ スー プ	ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・オムレツ	たまねぎ・トマトかん・ピーマン（あか・みどり） キャベツ・しめじ・にんじん	こめ・さとう じゃがいも・あぶら マーガリン	647kcal 27.3g	ジャーマンポテトは、 ゆでたまごやじゃがいもをベ ーコンやたまねぎとい ためたりようります。
21	水	ご は ん	みそかつ じぶに こまつなとあぶらあげのおひたし	めった 汁	ぎゅうにゅう・とんかつ みそ・とりにく あぶらあげ・ぶたにく	たけのこ・しいたけ・にんじん さやいんげん・こまつな・もやし だいこん・ごぼう	こめ・あぶら さとう・かたくりこ さつまいも	689kcal 33.1g	にほんの きょうどりようり 「ちゅうぶちほう」
22	木	● ハヤシ	はるさめのチョレギサラダ		ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム かにふうみかまぼこ	トマトかん・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・キャベツ チンゲンさい・ピーマン（あか・き）	こめ・じゃがいも・あぶら マーガリン・ルウ・はるさめ チョレギドレッシング	678kcal 22.6g	ハヤシライスのトマ トにはグルタミンサ ンといううまみせい ぶんがあります。
23	金	ご は ん	◆あじフライ れんこんのサクサクいため あつあきたまご	カレー スー プ	ぎゅうにゅう・あじフライ ぶたにく・あつあきたまご とりにく	れんこん・にんじん・キャベツ えだまめ・たまねぎ・さやいんげん コーン	こめ・あぶら じゃがいも	680kcal 31.9g	カレースープのカレ ーには、しほよくく ぞうしんこうかがあ ります。
26	月	ライスボールパン	とりにくのハニーマスタードやき スパゲティミートソース ひじきとツナのサラダ	や 野 菜 スー プ	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・ひじき ツナ	たまねぎ・トマトかん・キャベツ だいこん・にんじん・こまつな しめじ	ライスボールパン・さとう スパゲティ・オリーブオイル・マーガリン・あぶら ごましようゆドレッシング	688kcal 32.1g	ひじきにふくまれる てつぶんは、ひんけつ よぼうにこうかがあ ります。
27	火	● にく 肉 みそ どん	フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・なまクリーム ヨーグルト	なす・たまねぎ・にんじん キャベツ・こまつな・パインかん ももかん・みかんかん	こめ・じゃがいも ごまあぶら・かたくりこ さとう	689kcal 25.2g	くだものビタミン Cは、めんえきよく をたかめて、かぜをよ ぼうします。
28	水	こまちちゃん菜飯	◆コロケ こやどうふとやさいのものに くシュウマイ	みそ汁	ぎゅうにゅう・こやどうふ とりにく・にゅうマイ みそ	こまつな・にんじん・たまねぎ しいたけ・たけのこ・さやいんげん えのきたけ・だいこん	こめ・コロケ あぶら・さとう	686kcal 25.1g	ハッピーこまちやんデー やしおしさん こまつなをつ かっています。 
29	木	ご は ん	すどり いりどりサラダ	すまし 汁	ぎゅうにゅう・とりにく かまぼこ	たまねぎ・にんじん・たけのこ ピーマン（き・みどり）・キャベツ ブロッコリー・もやし・コーン	こめ・かたくりこ・あぶら さとう・さといも・ふ ごまあぶら・ごまドレッシング	636kcal 25.0g	いまが 「旬(しゅん)」 さといも 
30	金	ご は ん	とうふハンバーグのたまねぎソース パンキンサラダ・いそべとりさみフライ (パンキンババロア)	コンソメ スー プ	いちごあじにゅうさんいんりょう とうふハンバーグ・チーズ いそべとりさみフライ・ウィンナー	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん えだまめ・はくさい・エリンギ	こめ・さとう・かたくりこ じゃがいも・あぶら・パンキンババロア コーンクリームドレッシング	679kcal 22.3g	ハロウィンこんだて 

10月10日は
目の愛護デー

9日は、目の愛護デー献立
です。えび、にんじん、かぼ
ち等、目の健康を保つ栄養の
多い食材を使っています。

世界の料理【ブラジル】 14日

「フェイジョアード」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」は、鯉介とトマトを
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。

平均摂取栄養量	666kcal
給食摂取基準	26.5g
	650kcal
	21.1～32.5g

●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。

