

* 10月の献立予定表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
2 日		3 日		4 日 お月見給食		5 日		6 日	
きのこごはん 牛乳 ごまみそあえ 肉団子のスープ 果物(なし)	エネルギー 826kcal P: 31.9g F: 24.1g 食塩: 3.0g	ごはん 牛乳 すきやき風煮 切干大根のごまあえ 果物(かき)	エネルギー 884kcal P: 32.3g F: 26.5g 食塩: 2.8g	ごはん・牛乳 スコッチエッグ ブロッコリーの おかかあえ 月見汁・お月見デザート	エネルギー 965kcal P: 34.3g F: 28.3g 食塩: 2.7g	米粉パン 牛乳 秋さけのマリネ おさつサラダ たっぷり野菜スープ	エネルギー 820kcal P: 36.9g F: 28.8g 食塩: 3.8g	チキンカレー 牛乳 シーチキンサラダ ★さつまいもクレープ	エネルギー 981kcal P: 31.6g F: 26.0g 食塩: 3.8g
ごはん 片栗粉 砂糖 油 ごま とり肉 油揚げ たまご 豆腐 牛乳 人参 ほうれん草 しめじ まいたけ もやし ねぎ きくらげ しいたけ キャベツ しょうが 梨		ごはん 砂糖 くるまふ しらたき 油 ごま 牛肉 豆腐 シーチキン 牛乳 人参 こまつな 白菜 ごぼう ねぎ 玉ねぎ コーン れんこん かき		ごはん もち 小麦粉 パン粉 砂糖 油 たまご 牛肉 ぶた肉 かつお節 牛乳 人参 こまつな ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ もやし えのきたけ		米粉パン 米粉 さつまいも じゃがいも 油 砂糖 さけ ロースハム ベーコン ぶた肉 牛乳 人参 赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ		ごはん 小麦 じゃがいも 砂糖 クレープ 油 バター とり肉 シーチキン 牛乳 チーズ 人参 グリンピース 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんにく コーン りんご	
9 日		10 日 目の愛護デー給食		11 日		12 日		13 日 さつまいもの日	
 体育の日		ごはん・牛乳 さばのみそ煮 ひじきのそぼろ煮 ほうれん草となすのみそ汁 ブルーベリーゼリー	エネルギー 889kcal P: 36.2g F: 25.4g 食塩: 3.4g	ごはん 牛乳 酢ぶた 中華スープ 果物(オレンジ)	エネルギー 869kcal P: 31.8g F: 22.3g 食塩: 2.7g	豆ぱん 牛乳 ミートローフ カントリーサラダ たまごスープ	エネルギー 819kcal P: 36.8g F: 33.0g 食塩: 3.6g	さつまいもごはん 牛乳 とりの竜田揚げ 塩こんぶあえ けんちん汁	エネルギー 827kcal P: 34.1g F: 22.7g 食塩: 3.0g
ごはん 砂糖 じゃがいも ゼリー 油 さば ぶた肉 みそ 油揚げ 牛乳 ひじき ほうれん草 人参 なす しょうが えだまめ しいたけ		ごはん さつまいも かたくり粉 砂糖 油 ごま油 ぶた肉 たまご 牛乳 人参 ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ もやし たけのこ えのき しいたけ オレンジ		パン パン粉 かたくり粉 バター 油 牛肉 ぶた肉 たまご 牛乳 人参 こまつな 玉ねぎ きゅうり キャベツ えだまめ コーン 大根 レモン きくらげ		ごはん さつまいも さといも こんにゃく 油 ごま かたくり粉 とり肉 豆腐 牛乳 こんぶ 人参 きゅうり 大根 ねぎ ごぼう 干しいたけ しょうが			
16 日		17 日		18 日 おさかな給食		19 日		20 日	
親子丼 牛乳 きゅうりのしらすあえ みそ汁 ミニ今川焼	エネルギー 926kcal P: 34.8g F: 27.1g 食塩: 3.2g	ごはん 牛乳 肉じゃが かみかみサラダ 鉄っ子ひじき	エネルギー 880kcal P: 31.9g F: 20.2g 食塩: 3.7g	ごはん・牛乳 はたはたのカレー風味 豚肉と切干大根の 炒めもの しめじのみそ汁	エネルギー 839kcal P: 33.9g F: 25.3g 食塩: 3.0g	ミルクロール 牛乳 やきそば 揚げぎょうざ 杏仁フルーツ	エネルギー 889kcal P: 34.5g F: 28.7g 食塩: 3.3g	秋さけのちらしずし 牛乳 やきぐりコロツケ ポイルブロッコリー すまし汁	エネルギー 832kcal P: 30.5g F: 26.0g 食塩: 3.2g
ごはん 小麦 じゃがいも 砂糖 ごま とり肉 かまぼこ たまご 油揚げ みそ 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 人参 こまつな 玉ねぎ きゅうり チンゲン菜 しいたけ ねぎ		ごはん じゃがいも 砂糖 しらたき 油 ごま ぶた肉 さきいか 牛乳 ひじき 人参 きゅうり いんげん ごぼう コーン 玉ねぎ		ごはん 片栗粉 小麦粉 米粉 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ぶた肉 はたはた 牛乳 人参 こまつな 切干だいこん 玉ねぎ ねぎ しめじ しょうが		パン めん 砂糖 小麦粉 油 ごま油 ぶた肉 いか とり肉 牛乳 ひじき 青のり 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ いら しょうが パイナップル もも みかん		ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 油 じゃがいも くり さつまいも さけ 豆腐 たまご 油揚げ 牛乳 こんぶ 人参 ブロッコリー ほうれん草 えだまめ しめじ 干しいたけ	
23 日 霜降給食		24 日		25 日		26 日		27 日	
吹き寄せごはん さんまの塩焼き ほうれん草のおひたし なめこ汁・牛乳 果物(りんご)	エネルギー 839kcal P: 36.5g F: 28.5g 食塩: 3.7g	ごはん・牛乳 戻りかつおのフライ ごぼうサラダ 白菜のみそ汁 ふりかけ	エネルギー 820kcal P: 28.6g F: 26.0g 食塩: 2.5g	ごはん・牛乳 ちくわの磯辺揚げ ちくぜん煮 みそ汁 果物(バナナ)	エネルギー 858kcal P: 32.8g F: 21.9g 食塩: 3.0g	食パン 牛乳 ポークビーンズ 切干大根のサラダ ブルーベリージャム	エネルギー 837kcal P: 24.2g F: 25.3g 食塩: 3.3g	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 ハーフポテトサラダ あっさり野菜スープ	エネルギー 893kcal P: 35.1g F: 30.2g 食塩: 3.0g
ごはん 砂糖 くり 油 ごま さんま 油揚げ 豆腐 牛乳 人参 ほうれん草 しめじ えだまめ ねぎ なめこ もやし りんご		ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 油ごま 砂糖 かつお 油揚げ みそ 牛乳 人参 白菜 ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり しいたけ		ごはん こんにゃく 小麦粉 砂糖 油 とり肉 たまご 生揚げ ちくわ みそ 牛乳 あおのり 人参 いんげん こまつな ごぼう れんこん たけのこ もやし 干しいたけ		パン じゃがいも 砂糖 ジャム ごま 大豆 ぶた肉 シーチキン 牛乳 人参 いんげん トマト キャベツ れんこん 玉ねぎ コーン 切干大根		ごはん かたくり粉 じゃがいも さつまいも 油 砂糖 とり肉 ロースハム たまご 牛乳 人参 こまつな キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが にんにく レモン	
30 日		31 日 ハロウィン給食		こんだて名		今月予定している地場産物は… するめいか、はたはた、小松菜、しいたけ、 じゃがいも、ねぎ、大根、白菜、りんご、さつまいも、きゅうり、干し椎茸、チンゲン菜、柿、栗、 米、米粉、豆腐、大豆、みそ			
ごはん・牛乳 豚肉のてり煮 チンゲン菜の いりどりあえ あじのつみれ汁	エネルギー 893kcal P: 37.7g F: 29.8g 食塩: 3.3g	キャラットパン・牛乳 かぼちゃハンバーグ 海そうとツナのサラダ かぼちゃシチュー ハロウィンデザート	エネルギー 891kcal P: 30.2g F: 36.7g 食塩: 2.8g	熱や力の元になる食品					
ごはん かたくり粉 砂糖 油 ぶた肉 あじ たまご 豆腐 みそ 牛乳 人参 チンゲン菜 キャベツ ごぼう ねぎ しょうが	パン 米粉 バター とり肉 ベーコン シーチキン 牛乳 わかめ 岩のり 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン にんにく しょうが		体をつくる食品						
				体の調子を整える食品					



☆こんだては、材料や行事などの都合で変わることがあります。

