

| 日  | 曜 | 主食      | 牛乳 | 献立名   | 赤の食品<br>体をつくるもどになる            | 緑の食品<br>体の調子を整える   | 黄の食品<br>エネルギーのもどになる                                | (食あたり栄養価)   |          |       |       |  |
|----|---|---------|----|---|-------------------------------|--|--|-------------|----------|-------|-------|--|
|    |   |         |    |   |                               |  |  | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 糖質(g) |  |
| 1  | 水 | ミルクロール  | 牛乳 | トンカツ<br>キャベツのウスターソース<br>お豆のスープ煮<br>(中チーズ)   | 牛乳、トンカツ、ウインナー、<br>大豆、(中)チーズ   | キャベツ、たまねぎ、にんじん、<br>ピーマン、ブロッコリー                                     | ミルクロール、油、オリーブ<br>油、片栗粉、じゃがいも                       | 597         | 772      | 21.6  | 27.9  |  |
| 2  | 木 | わかめ麦ごはん | 牛乳 | さばの竜田揚げ<br>たくあん和え<br>鶏すき  | 牛乳、わかめ、さば、鶏肉、<br>焼き豆腐         | しょうが、キャベツ、きゅうり、にん<br>じん、たくあん、こんにゃく、えのき<br>たけ、白菜、ねぎ                 | 麦ご飯、片栗粉、米粉、油、<br>ごま、砂糖、車ふ                          | 648         | 833      | 27.7  | 34.1  |  |
| 3  | 金 | 白ごはん    | 牛乳 | まいたけ入り親子丼<br>めった汁<br>お月見ゼリー   | 牛乳、鶏肉、鶏卵、豚肉、み<br>そ            | たまねぎ、にんじん、まいたけ、み<br>づば、ごぼう、だいこん、                                   | ご飯、砂糖、片栗粉、里い<br>も、お月見ゼリー                           | 593         | 750      | 27.7  | 34.6  |  |
| 6  | 月 | 白ごはん    | 牛乳 | ぶりの照り焼き<br>白菜のおひたし<br>鶏ごぼう汁   | 牛乳、ぶり、鶏肉、木綿豆<br>腐、うす揚げ、みそ     | しょうが、小松菜、白菜、にんじ<br>ん、ごぼう、たまねぎ                                      | ご飯、砂糖、片栗粉  | 588         | 757      | 29.8  | 36.7  |  |
| 7  | 火 | 白ごはん    | 牛乳 | とび魚フライ<br>もやしのごま酢和え<br>八宝菜  | 牛乳、とび魚フライ、豚肉                  | もやし、きゅうり、にんじん、しょ<br>うが、たまねぎ、干しいたけ、たけ<br>のこ、白菜、チンゲンサイ               | ご飯、油、砂糖、ごま、ごま<br>油、片栗粉                             | 564         | 785      | 26.1  | 35.7  |  |
| 8  | 水 | ミルクロール  | 牛乳 | エビカツ<br>小松菜ソテー<br>クリームスープ   | 牛乳、エビカツ、ベーコン、<br>生クリーム        | たまねぎ、にんじん、どうもろこし、<br>小松菜、じゃがいも、キャベツ                                | ミルクロール、油、オリーブ<br>油、じゃがいも、米粉、バ<br>ター                | 622         | 762      | 21.7  | 25.8  |  |
| 9  | 木 | 麦ごはん    | 牛乳 | ピーフカレーライス<br>キャロットサラダ<br><small>図書給食<br/>「ひみつのカレーライス」</small>                             | 牛乳、牛肉、チーズ                     | にんにく、しょウが、たまねぎ、に<br>んじん、りんご、キャベツ、きゅ<br>うり、どうもろこし                   | 麦ご飯、油、じゃがいも、小<br>麦粉、バター、カレールウ、<br>オリーブ油、砂糖         | 648         | 838      | 19.2  | 23.7  |  |
| 10 | 金 | 白ごはん    | 牛乳 | だし巻き玉子<br>大豆とひじきの煮物<br>肉じやが   | 牛乳、だし巻き玉子、ひじ<br>き、大豆、さつま揚げ、豚肉 | にんじん、しょウが、たまねぎ、こ<br>んにゃく、いんげん                                      | ご飯、油、砂糖、ごま油、じゃ<br>がいも                              | 586         | 754      | 24.8  | 30.5  |  |
| 13 | 月 |         |    |   |                               |  |  | スポーツの日      |          |       |       |  |
| 14 | 火 | 白ごはん    | 牛乳 | ヤンニヨムチキン<br>もやし炒め<br>コーンかきたまスープ   | 牛乳、鶏肉、ベーコン、鶏卵                 | しょウが、にんにく、もやし、ニラ、<br>にんじん、たまねぎ、えのきたけ、<br>どうもろこし                    | ご飯、片栗粉、米粉、油、ご<br>ま油、砂糖、じゃがいも                       | 606         | 770      | 25.5  | 30.9  |  |
| 15 | 水 | ミルクロール  | 牛乳 | ますのマリネ<br>かぼちゃのシチュー<br><small>図書給食<br/>「ひひきのかぼちゃん」</small>                                | 牛乳、ます、鶏肉、生クリー<br>ム            | たまねぎ、にんじん、ピーマン、か<br>ぼちゃ、しめじ  | ミルクロール、米粉、片栗粉、<br>油、ドレッシング、じゃがいも、<br>バター           | 640         | 762      | 31.6  | 37.6  |  |
| 16 | 木 | 白ごはん    | 牛乳 | 春巻き<br>塩こんぶ和え<br>大豆と厚揚げのカレー煮  | 牛乳、春巻き、塩こんぶ、豚<br>肉、厚揚げ        | キャベツ、きゅうり、にんじん、だい<br>こん、こんにゃく                                      | ご飯、油、ごま油、じゃ<br>がいも、砂糖、カレールウ、<br>片栗粉                | 597         | 782      | 20.7  | 25.5  |  |
| 17 | 金 | 白ごはん    | 牛乳 | 豚肉のレモンジンジャー炒め<br>とり野菜汁<br>りんご   | 牛乳、豚肉、鶏団子、焼き豆<br>腐、とり野菜みそ、みそ  | しょウが、たまねぎ、にんじん、エリ<br>ンギ、チゲンサイ、レモン果汁、はく<br>さい、だいこん、えのきたけ、ねぎ、り<br>んご | ご飯、油、砂糖、片栗粉、ご<br>ま油                                | 584         | 747      | 27.2  | 33.7  |  |
| 20 | 月 | 白ごはん    | 牛乳 | 鶏肉のから揚げ<br>かぶの甘酢和え<br>にらのスープ<br>(中)かつおごまふりかけ  | 牛乳、鶏肉、糸かまぼこ、<br>ベーコン          | にんにく、しょウが、かぶ、キャ<br>ベツ、はくさい、にんじん、えのきた<br>け、もやし、ニラ                   | ご飯、片栗粉、米粉、油、砂<br>糖                                 | 574         | 745      | 21.3  | 26.4  |  |
| 21 | 火 | 白ごはん    | 牛乳 | 豚肉のいちじくソースかけ<br>にんじんとソナのシリシリ<br>豆乳みそ汁<br><small>目によい献立</small>                            | 牛乳、豚肉、ツナ、うす揚<br>げ、豆乳、みそ       | レモン果汁、にんじん、もやし、は<br>くさい、たまねぎ                                       | ご飯、いちじくジャム、片栗<br>粉、油、砂糖、ごま油、さつま<br>いも              | 587         | 753      | 24.7  | 30.2  |  |
| 22 | 水 | 米粉パン    | 牛乳 | 豚肉と野菜のケチャップからめ<br>あさりのミルクスープ  | 牛乳、豚肉、あさり、ベーコ<br>ン、生クリーム      | にんにく、たまねぎ、にんじん、し<br>めじ、ピーマン、トマト、りんご、<br>キャベツ、ブロッコリー                | 米粉パン、油、砂糖、片栗<br>粉、米粉、バター                           | 632         | 753      | 31.8  | 38.2  |  |
| 23 | 木 | すしごはん   | 牛乳 | 鶏そぼろとごぼうのちらしずし<br>大學いも<br>なめこ汁  | 牛乳、鶏肉、大豆、木綿豆<br>腐、うす揚げ、わかめ、みそ | しょウが、たまねぎ、にんじん、ご<br>ぼう、えだまめ、だいこん、なめ<br>こ、ねぎ                        | すし飯、油、砂糖、片栗粉、<br>ごま、さつまいも                          | 689         | 903      | 25.3  | 31.4  |  |
| 24 | 金 | 白ごはん    | 牛乳 | 子持ちししゃもフライ<br>はりはり漬け<br>高野どうふの卵とじ<br>(中)豆乳パンナコッタ(はちみつレモン)                                 | 牛乳、子持ちししゃもフライ<br>、鶏肉、高野豆腐、鶏卵  | 切り干し大根、小松菜、にんじ<br>ん、たまねぎ、干しいたけ、はく<br>さい                            | ご飯、油、砂糖、ごま油、<br>片栗粉、じゃがいも、(中)豆乳<br>パンナコッタ(はちみつレモン) | 616         | 818      | 26.9  | 32.2  |  |
| 27 | 月 | 白ごはん    | 牛乳 | やさいシューマイ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>ちゃんこうどん   | 牛乳、やさいシューマイ、豚<br>肉、うす揚げ       | ブロッコリー、キャベツ、にんじ<br>ん、はくさい、干しいたけ、ねぎ                                 | ご飯、ごま、米粉うどん、砂<br>糖                                 | 584         | 775      | 27.2  | 30.0  |  |
| 28 | 火 | 白ごはん    | 牛乳 | 大豆と小魚のごまからめ<br>じゃが芋のピリ辛煮  | 牛乳、大豆、かたくちいわ<br>し、豚肉、みそ       | にんじん、えだまめ、しょウが、に<br>んにく、たまねぎ、こんにゃく                                 | ご飯、片栗粉、油、ごま、砂<br>糖、じゃがいも、ごま油                       | 636         | 823      | 26.4  | 32.7  |  |
| 29 | 水 | ミルクロール  | 牛乳 | さわらのマスター焼き<br>たまごと野菜のソテー<br>ポークシチュー<br><small>図書給食<br/>「西の魔女が死んだ」</small>                 | 牛乳、さわら、いり玉子、豚<br>肉            | にんにく、キャベツ、しょウが、たま<br>ねぎ、にんじん                                       | ミルクロール、オリーブ油、じゃ<br>がいも、砂糖、デミグラスソ<br>ース、ハヤシフレーク     | 702         | 817      | 30.7  | 36.6  |  |
| 30 | 木 | 白ごはん    | 牛乳 | 豚肉のチンジャオロース<br>春雨スープ<br>かぼちゃマフィン<br><small>図書給食<br/>「今日のかなづみ」<br/>「まじょ子とハロウインのまほろ</small> | 牛乳、豚肉、鶏肉                      | たまねぎ、にんじん、たけのこ、<br>ピーマン、にんにく、しょウが、もや<br>し、チゲンサイ                    | ご飯、砂糖、片栗粉、油、ご<br>ま油、はるさめ、かぼちゃマ<br>フィン              | 600         | 715      | 24.6  | 29.6  |  |
| 31 | 金 | 白ごはん    | 牛乳 | ハンバーグトマトソース<br>海そうラザダ<br>マカロニスープ<br><small>図書給食<br/>「小さなスプーンおばさん」</small>                 | 牛乳、ハンバーグ、わかめ、<br>ベーコン         | キャベツ、にんじん、とうもろこし、<br>たまねぎ、はくさい                                     | ご飯、砂糖、ドレッシング、マ<br>カロニ                              | 588         | 763      | 22.4  | 27.9  |  |

今月の平均食塩相当量 小学校1.9g 中学校2.6g

【お知らせ】④は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルゲンを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター（TEL41-5211）までご連絡ください。

10月27日から11月9日は、読書週間です。本に出てくるおいしそうな料理が登場しますよ、お楽しみに！