

日	こんだてめい		(あかのなかま) ち・にく・ほねの もことになる	(きのなかま) ねつやちからの もことになる	(みどりのなかま) からだのちょうしを ととのえる	ひとくちメモ	エネルギー たんぱくしつ
2月	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ たまご とりにく けすりぶし	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん だいこん こんにやく あおねぎ	たまご 卵はたんぱく質の他に、鉄やカルシウム、ビタミンA、ビタミンB2の栄養素が含まれていて、栄養たっぷりな食材です。	592 kcal
	主食	ご飯					27.7 g
	主菜	肉豆腐					
	汁物	かきたま汁					
3火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ふたにく	こめ むぎ こむぎこ マーガリン あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし	ハヤシライス ハヤシライスは明治時代に横浜のレス・トランで作られました。牛肉が使われるのが多いですが、給食では豚肉を使用しています。	629 kcal
	主食	ハヤシライス					18.1 g
	主菜	ハヤシライス					
	副菜	フレンチサラダ					
4水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく みそ	こめ むぎ こまあぶら あぶら さとう わんたんのかわ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース もやし キャベツ	ワンタンは漢手で書く、「雲を飲む湯」と書きます。ワンタンがお椀で浮いている様子が雲に見えるので、つけられた名前です。	487 kcal
	主食	中華五目ご飯					20.7 g
	主菜	中華五目ご飯					
	副菜	もやしのナムル					
5木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ツナ ふたにく	しょうぼん マーガリン さとう こま あぶら	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	たまねぎは日本で古くから、北海道、大坂、兵庫県でよく作られています。戦後に食料が洋風化したことにより、たまねぎの消費が伸び、栽培面積が大きくなりました。	468 kcal
	主食	ごまトースト					19.6 g
	主菜	キャベツとツナのサラダ					
	汁物	オニオンスープ					
6金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく こやどうふ けすりぶし	こめ あぶら さとう こま	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース はくさい	高野豆腐は豆腐を凍らせて、乾燥させて作られる、日本の伝統的な保存食です。カルシウムや鉄など成長期の皆さんに必要な栄養素がたっぷり含まれています。	527 kcal
	主食	ご飯					22.5 g
	主菜	高野豆腐の煮物					
	副菜	白菜のごま和え					
10火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし みそ けすりぶし	こめ むぎ さとう こま	にんじん グリーンピース ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ	今日は目の愛護デーです。目の疲れを改善するためには、ビタミンAやアントシアニンが良いと言われています。今日はビタミンAがたっぷりの献立になっています。	464 kcal
	主食	にんじんご飯					19.5 g
	主菜	にんじんご飯					
	副菜	ブロッコリーのおかか和え					
11水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう わかめ ふたにく つすらたまご けすりぶし とうふ	こめ むぎ さとう さたらうどん あぶら かたくりこ	しょうが はくさい キャベツ にんじん もやし しいたけ たまねぎ にら	皿うどんは、揚げた麺の上にあんがかかった料理です。ちゃんぽんのバリエーションとして皿うどんが生まれました。	613 kcal
	主食	わかめご飯					25.3 g
	主菜	皿うどん					
	汁物	中華スープ					
12木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし トマト キャベツ	黒糖パンの黒糖は、サトウキビという植物の絞り汁を煮つめて固めた黒い砂糖です。特徴的な甘みや風味があり、主に、沖縄県などの温かい地方で栽培されます。	648 kcal
	主食	黒糖パン					24.7 g
	主菜	鶏肉のトマト煮					
	副菜	マカロニサラダ					
13金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ けすりぶし	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ	明日はいよいよ運動会です！全力で勝負するために、今日はタレカツ丼で縁起をかつぎましょう！！	721 kcal
	主食	タレカツ丼					44.2 g
	主菜	タレカツ丼					
	汁物	豆腐のすまし汁					
17火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく だいず わかめ みそ けすりぶし	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん グリーンピース こんにやく はくさい	きんぴらの名前は昔話「金太郎」の息子金平に由来しています。江戸時代には、ごぼうは力の付く食べ物と考えられていたため、ごぼうをたくさん使ったお惣菜をきんぴらというようになりました。	531 kcal
	主食	ご飯					18.9 g
	主菜	竹輪の磯辺揚げ					
	副菜	かわりきんぴら					
18水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ツナ とうふ	こめ むぎ マーガリン オレシゼリーのもと	にんじん とうもろこし グリーンピース たまねぎ ほうれんそう しいたけ みかん	ほうれん草にはがんの予防や、肌の老化を防ぐ効果が期待されるβ-カロテンやお腹の腸子を整える食物繊維も含まれています。	510 kcal
	主食	ツナピラフ					20.3 g
	主菜	ツナピラフ					
	汁物	豆腐とほうれん草のスープ					
デザート	みかんゼリー						

※米は京都府産です。下線の食材は京都府産のものです。混ぜごはん、丼、カレー等の日は、麦が入ったごはんです。

日	こんだてめい		(あかのなかま) ち・にく・ほねの もとなる	(きのなかま) ねつやちからの もとなる	(みどりのなかま) からだのしょうしを ととのえる	ひとくちメモ	エネルギー たんぱくしつ
19 木	牛乳 主菜 汁物	牛乳 フィッシュバーガー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ふたにく ふたにく	パン あぶら じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ にんじん トマト	ミネストローネはイタリアの代表 的なスープです。イタリアではミ ネストローネがおふくろの味だそ うです。	626 kcal 26.0 g
20 金 ★	牛乳 主菜 主菜 副菜	牛乳 食育の日献立 ご飯 ピーファン入り野菜炒め みそポテト	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ みそ	こめ ビーファン あぶら さとう かたくりこ	にんじん キャベツ もやし ざやいんげん	じゃがいもを天ぷらにして、甘い味噌 をつけて食べる、埼玉県秩父の郷土料 理です。古くから、農作業の帰食とし て、現在でもおかずやおやつとして広 く親しまれています。	559 kcal 19.9 g
23 月	牛乳 主菜 主菜 副菜 汁物	牛乳 秋に美味しい食べ物週間 ご飯 秋鮭のコーンマヨ焼き もやしの酢の物 わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ わかめ みそ けすりふし	こめ マヨネーズ さとう こま	どうもろこし もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん	鮭は川で生まれ、海に出て大きく 成長し、卵を産むために生まれた 川に戻ってきます。秋に戻ってきた 鮭なのでこの時期にとれた鮭の ことは「秋鮭」と呼ばれています。	585 kcal 24.9 g
24 火	牛乳 主菜 主菜 汁物	牛乳 ツナそぼろ丼 きのこのみそ汁	ぎゅうにゅう ツナ みそ けすりふし	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん グリーンピース どうもろこし しめじ えのきたけ	えのきたけは日本で一番作られて いるきのこです。体の疲れをとる ビタミンB1の量はきのこのなか でもトップクラスです。	491 kcal 24.9 g
25 水	牛乳 主菜 主菜 汁物	牛乳 さつまいもご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 油揚げのすまし汁	ぎゅうにゅう ふたにく みそ あぶらあげ けすりふし	こめ さつまいも あぶら さとう	キャベツ たまねぎ もやし にんじん あおねぎ	さつまいもは、江戸時代に幕府が 薩摩から薩摩を取り寄せたので薩 摩から来た芋という意味で「さつ まいも」という名前が広まりました。	503 kcal 21.9 g
26 木	牛乳 主菜 主菜 副菜	牛乳 小型パン 秋野菜のクリームシチュー キャベツのコンソメサラダ	ぎゅうにゅう どりにく わかめ	パン あぶら じゃがいも さつまいも マーガリン こむぎこ さとう	しめじ たまねぎ にんじん キャベツ	今日のシチューは名前の通り、秋 野菜がたっぷり入ったシチューで す。食べ物から秋をしっかりと感じ てみてください。	528 kcal 19.8 g
27 金	牛乳 主菜 主菜 汁物 デザート	牛乳 十三夜献立 鶏飯 十三夜汁 いがぐり	ぎゅうにゅう どりにく あぶらあげ うすらたまご けすりふし	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも こむぎこ そうめん あぶら	ごぼろ にんじん しいたけ グリーンピース たまねぎ あおねぎ	しゅうさんや、しゅうごや、つづ、うつく、つき 十三夜は十五夜に続いて美しい月 が見られると言われ、昔からお月 見をする習慣があります。今日は うすら卵を月に見立てた献立にし ています。	659 kcal 24.0 g
30 月	牛乳 主菜 主菜 副菜 デザート	牛乳 ハロウィン献立 ゴロゴロかぼちゃカレー キャベツとコーンのサラダ ハロウィンカップケーキ	ぎゅうにゅう ふたにく たまご	こめ むぎ こむぎこ マーガリン あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん りんご キャベツ どうもろこし	にはやハロウィン献立です。ハロ ウィンは秋の収穫を祝い、悪い霊や魔 女などを追い出す為生まれたお祭り です。今日はハロウィンに欠かせない かぼちゃが入ったカレーです。	832 kcal 22.9 g
31 火	牛乳 主菜 主菜 副菜	牛乳 ご飯 豚肉のごま煮 もやしと小松菜の磯香和え	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ のり	こめ じゃがいも こま あぶら さとう	にんじん たまねぎ ごぼろ こんにゃく グリーンピース もやし ほうれんそう	海苔は日本で昔から食べられてい ました。「海の緑黄色野菜」と言わ れるぐらい、ビタミンなどの栄養 が詰まっています。	559 kcal 21.6 g

デジタル版の献立表はこちらから！

下記のQRコードを読み込んでいただくと、ご覧いただけます。



給食の感想やご意見をお聞かせください！

下記のQRコードを読み込んでいただくと、入力いただけます。



### 10月23日(月)実施 秋鮭のコーンマヨ焼き

#### 【材料 4人分】

- ・鮭 4切れ
- ・食塩 0.4g
- ・こしょう 適量
- ・コーン 適量
- ・マヨネーズ 60g

#### 【作り方】

- ①鮭に塩、こしょうで下味をつける。
- ②マヨネーズとコーンを混ぜ合わせて鮭に塗る。
- ③グリル(200℃、10分程度)で様子を見ながら焼く。

給食レシピ