



10月 献立予定表 今年の十五夜(中秋の名月)は10月6日です。給食でもその日はお月見だんごが登場します!十五夜の日に満月に見たてた丸い回子を食べることで、健康と幸福を得られると考えられています。

		以)	たてた丸い団子を食べることで	で、健康と幸福を得られると考えられています	T	
日(曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	間味料その他	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
	<u>ご</u> はん 牛乳		こめ			
1	つばすのみそ焼き	つばす みそ	さとう	しょうが ねぎ	しょうゆ 酒 豆板醬	738 28.7
水)	もやしの甘酢煮	ツナ	さとう	にんじん もやし	しょうゆ 酢	28.7
	野菜のすまし汁	わかめ		玉ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ	淡口しょうゆ しお 削り節	
	ごはん	上面	こめ			
2	牛乳	牛乳		しょうが 玉ねぎ にんじん		739
(木)	八宝菜	豚肉 かまぼこ	米油でんぷん	干しいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ	29.5
	大豆のいそ煮	大豆 ひじき	さとう		しょうゆ 煮干し	
	チキンガンボ	鶏肉 ウインナー	こめ 米油 さとう	玉ねぎ にんにく にんじん オクラ トマト缶 トマトペースト	しお こしょう ソース しょうゆ クミン ローリエ	701
3 (金)	* 万博献立 牛乳 (アメリカ)	 牛乳		1 (1 11 1 (1 1 ())	スープベースチキン ケチャップ	781 — 24.2
	フライドポテト		じゃがいも 米油		しお こしょう	
	ごはん ☆ お月見献立		こめ			
_	十孔	牛乳	じゃがいも 米油 さとう			776
6 (月)	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉	つきこんにゃく	切干大根 にんじん	しょうゆ	776 23.3
	バリバリ野菜炒め 調理員さんの手作り!	きな粉	米油 上新粉 白玉粉 さとう	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ	
	バターパン		バターパン		063	
7	牛乳	牛乳		Tlo** (c / lb /	1 + -1 -	868
(火)	秋の恵みのシチュー	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	米油 バター さつまいも 小麦粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ	しお こしょう スープベースチキン	25.4
	もやしのカレーソテー		米油	もやし パセリ	しお こしょう カレー粉	
		8日(水)	本育祭・9日(木)体育祭予備日の為、	給食なし		
	玄米入りごはん 牛乳	牛乳	こめ玄米			
10			N/3th =	しょうが にんにく 玉ねぎ	1 . = IA YE	837 35.8
(金)	麻婆豆腐	豚肉 赤みそ 豆腐	米油 さとう ごま油 でんぷん	にんじん ゆでたけのこ 干しいたけ にら	しょうゆ 酒 豆板醤	30.0
	きびなごのチーズ揚げ	きびなご 鶏卵 粉チーズ	小麦粉 コーンスターチ 米油			<u> </u>
	味付けパン 牛乳 2年生 校外学習	牛乳	味付けパン			_
14	焼きコロッケ	牛肉 豚肉 豆乳	しゃがいも 米油 さとう パン粉		しお こしょう ソース	821 26.1
(火)				- / 18 / T-10	しお こしょう ローリエ	
	野菜いっぱいスープ	ベーコン		にんじん 玉ねぎ キャベツ	スープベースチキン	
	ごはん 牛乳	牛乳	こめ			
15 (水)	さばのみそ煮	さば みそ	さとう	しょうが	みりん 酒 しょうゆ	787 34.4
(XX)	豚もやし炒め	豚肉	米油	もやし にら	しお こしょう しょうゆ	34.4
	かきたま汁 ごはん	鶏卵 豆腐 わかめ	でんぷん こめ	にんじん ねぎ	しお 淡口しょうゆ 削り節	
16	牛乳	牛乳				 815
(木)	☆鮭と秋野菜の甘酢あん	鮭	さつまいも でんぷん 米油 さとう	しめじ 玉ねぎ ピーマン	しょうゆ 酢 酒	28.9
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 わかめ 赤みそ		ねぎ	煮干し	
	わかめごはん (麦入り) 牛乳	炊込わかめ 牛乳	こめ 麦			
17 (金)	じゃが芋のあんかけ	豚肉	じゃがいも 米油 さとう ごま油	しょうが、玉ねぎ、にんじん	しょうゆ しお こしょう	757 23.2
	キャベツのツナ炒め	ツナ	でんぷん ごま油 さとう 白いりごま	干しいたけ ピーマン キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう	
	豚丼	豚肉	こめ つきこんにゃく さとう	玉ねぎ しょうが	しょうゆ みりん 酒	
20	牛乳	牛乳		E44C 0 & 5/3	削り節	748 29.7
(H)	キャベツのつるつる炒め	ベーコン	マロニー 米油 さとう	キャベツ にら	酒 しょうゆ しお こしょう	
	小型コッペパン		小型コッペパン			
21	牛乳	牛乳			1 + -1	882 33.0
(火)	秋のスパゲテイ	牛肉 豚肉	スパゲティ オリーブ油 米油	玉ねぎ なす	しお こしょう ケチャップ トマトピューレ	33.0
	野菜炒め		米油	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ	
	ポークカレー	豚肉 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ	ケチャップ チャツネ ソース しょうゆ しお	
22 (水)	n. 2/30	豚肉 脱脂粉乳 粉チーズ	小麦粉 バター	にんじん セロリー トマトペースト	こしょう カレー粉 クミン ターメリック カルダモン	853 26.0
-41	牛乳 フルーツのコーグルト和ラ	牛乳		71704 77		
	フルーツのヨーグルト和え ごはん	ヨーグルト	こめ	みかん缶		
	牛乳	牛乳				
23 (木)	ユーリンチー	鶏肉	米油 さとう ごま油 でんぷん	ねぎ しょうが にんにく	酒 しお しょうゆ 酢	847 33.4
(\ \)	もやしとツナのソテー	ツナ	米油 さとう	にんじん もやし	しょうゆ 酢	33.4
	中華スープ	鶏卵 わかめ 豆腐		干しいたけ キャベツ にんじん ねぎ しょうが	スープベースチキン 淡口しょうゆ しお	
	ごはん		こめ		INCO OR JIY UIU	
24	牛乳 されらの照り焼き	牛乳	オレラ ブムボル		21/04 355 1 . = 1.55	744
_+	さわらの照り焼き	さわら ひじき 油揚げ	さとう でんぷん 米油 さとう	にんじん	みりん 酒 しょうゆ しょうゆ 煮干し	29.5
(金)	7)じきの炒め者			10.00,0	煮干し	
(金)	ひじきの炒め煮 キャベツとにんじんのみそ汁	わかめ みそ		キャベツ 玉ねぎ にんじん	急士し	
(金)			こめ 白いりごま さとう	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんじん ゆでたけのこ さやいんげん	しょうゆ 淡口しょうゆ	
(金)	キャベツとにんじんのみそ汁	わかめ みそ	こめ 白いりごま さとう			
(金)	キャベツとにんじんのみそ汁 こぎつねごはん 牛乳	わかめ みそ 油揚げ しらす干し 牛乳		にんじん ゆでたけのこ さやいんげん	しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酒 しお こしょう しょうゆ	
(金)	キャベツとにんじんのみそ汁 こぎつねごはん 牛乳 キャベツと鶏肉のみそ炒め	わかめ みそ 油揚げ しらす干し 牛乳 鶏肉 赤みそ	こめ 白いりごま さとう	にんじん ゆでたけのこ さやいんげん しょうが にんにく キャベツ ビーマン	しょうゆ 淡ロしょうゆ みりん 酒 しお こしょう しょうゆ 酒 豆板醤	701 27.9
(金)	キャベツとにんじんのみそ汁 こぎつねごはん 牛乳	わかめ みそ 油揚げ しらす干し 牛乳		にんじん ゆでたけのこ さやいんげん	しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酒 しお こしょう しょうゆ	701 27.9
(金)	キャベツとにんじんのみぞ汁 こぎつねごはん 牛乳 キャベツと鶏肉のみそ炒め むらくも汁 コッペパン	わかめ みそ 油揚げ しらす干し 牛乳 鶏肉 赤みそ		にんじん ゆでたけのこ さやいんげん しょうが にんにく キャベツ ビーマン	しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酒 しお こしょう しょうゆ 酒 豆板醤 淡口しょうゆ しお 酒	701 27.9
(金)	キャベツとにんじんのみぞ汁 こぎつねごはん 牛乳 キャベツと鶏肉のみそ炒め むらくも汁	わかめ みそ 油揚げ しらす干し 牛乳 鶏肉 赤みそ	米油	にんじん ゆでたけのこ さやいんげん しょうが にんにく キャベツ ビーマン	しょうゆ 淡口しょうゆみりん 酒 しお こしょう しょうゆ 酒 豆板醤 淡口しょうゆ しお 酒削り節	
27 (月)	キャベツとにんじんのみぞ汁 こぎつねごはん 牛乳 キャベツと鶏肉のみそ炒め むらくも汁 コッペパン	わかめ みそ 油揚げ しらす干し 牛乳 鶏肉 赤みそ 鶏卵 わかめ	米油	にんじん ゆでたけのこ さやいんげん しょうが にんにく キャベツ ビーマン	しょうゆ 淡ロしょうゆ みりん 酒 しお こしょう しょうゆ 酒 豆板醤 淡ロしょうゆ しお 酒 削り節 カレー粉 しお 酒 ケチャップ しょうゆ	701 27.9 793 34.1
27 (月)	キャベツとにんじんのみぞ汁 こぎつねごはん 牛乳 キャベツと鶏肉のみそ炒め むらくも汁 コッペパン 牛乳 チリコンカン	わかめ みそ 油揚げ しらす干し 牛乳 鶏卵 わかめ 牛乳 大豆 牛肉	米油 コッペパン 米油 さとう じゃがいも	にんじん ゆでたけのこ さやいんげん しょうが にんにく キャベツ ピーマン ねぎ 玉ねぎ にんじん にんにく	しょうゆ 淡ロしょうゆ みりん 酒 しお こしょう しょうゆ 酒 豆板醤 淡ロしょうゆ しお 酒 削り節 カレー粉 しお 酒 ケチャップ しょうゆ オールスパイス	793
27 (月)	キャベツとにんじんのみぞ汁 こぎつねごはん 牛乳 キャベツと鶏肉のみそ炒め むらくも汁 コッペパン 牛乳 チリコンカン キャベツのソテー	わかめ みそ 油揚げ しらす干し 牛乳 鶏肉 赤みそ 鶏卵 わかめ 牛乳	米油コッペパン米油 さとう じゃがいも米油	にんじん ゆでたけのこ さやいんげん しょうが にんにく キャベツ ビーマン ねぎ	しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酒 しお こしょう しょうゆ 酒 豆板醤 淡口しょうゆ しお 酒 削り節 カレー粉 しお 酒 ケチャップ しょうゆ オールスパイス しお こしょう	793
27 (月)	キャベツとにんじんのみぞ汁 こぎつねごはん 牛乳 キャベツと鶏肉のみそ炒め むらくも汁 コッペパン 牛乳 チリコンカン	わかめ みそ 油揚げ しらす干し 牛乳 鶏卵 わかめ 牛乳 大豆 牛肉	米油コッペパン米油 さとう じゃがいも米油	にんじん ゆでたけのこ さやいんげん しょうが にんにく キャベツ ピーマン ねぎ 玉ねぎ にんじん にんにく	しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酒 しお こしょう しょうゆ 酒 豆板醤 淡口しょうゆ しお 酒 削り節 カレー粉 しお 酒 ケチャップ しょうゆ オールスパイス しお こしょう	793
27(月) 28(火) 29	キャベツとにんじんのみぞ汁 こぎつねごはん 牛乳 キャベツと鶏肉のみぞ炒め むらくも汁 コッペパン 牛乳 チリコンカン キャベツのソテー さつまいもごはん 牛乳	わかめ みそ 油揚げ しらす干し 牛乳 鶏肉 赤みそ 鶏卵 わかめ 牛乳 大豆 牛肉 ベーコン	米油コッペパン米油 さとう じゃがいも米油	にんじん ゆでたけのこ さやいんげん しょうが にんにく キャベツ ピーマン ねぎ 玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ にんじん	しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酒 しお こしょう しょうゆ 酒 豆板醤 淡口しょうゆ しお 酒 削り節 カレー粉 しお 酒 ケチャップ しょうゆ オールスパイス しお こしょう	793 34.1
(金) 27 (月) 28 (火) 29 (水)	キャベツとにんじんのみそ汁 こぎつねごはん 牛乳 キャベツと鶏肉のみそ炒め むらくも汁 コッペパン 牛乳 チリコンカン キャベツのソテー さつまいもごはん 牛乳 さばの竜田揚げ *最中 2年生が 考えたメニュー!	わかめ みそ 油揚げ しらす干し 牛乳 鶏卵 わかめ 牛乳 大豆 牛肉 ベーコン 牛乳 さば	米油コッペパン米油 さとう じゃがいも米油こめ さつまいも 白いりごま	にんじん ゆでたけのこ さやいんげん しょうが にんにく キャベツ ピーマン ねぎ 玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ にんじん	しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酒 しお こしょう しょうゆ 酒 豆板醤 淡口しょうゆ しお 酒 削り節 カレー粉 しお 酒 ケチャップ しょうゆ オールスパイス しお こしょう 酒 しお	793 34.1
(金) 27 (月) 28 (火) 29 (水)	キャベツとにんじんのみぞ汁 こぎつねごはん 牛乳 キャベツと鶏肉のみぞ炒め むらくも汁 コッペパン 牛乳 チリコンカン キャベツのソテー さつまいもごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ☆ 長中 2年生が	わかめ みそ 油揚げ しらす干し 牛乳 鶏卵 わかめ 牛乳 大豆 牛肉 ベーコン 牛乳	米油コッペパン米油 さとう じゃがいも米油こめ さつまいも 白いりごま	にんじん ゆでたけのこ さやいんげん しょうが にんにく キャベツ ピーマン ねぎ 玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ にんじん	しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酒 しお こしょう しょうゆ 酒 豆板醤 淡口しょうゆ しお 酒 削り節 カレー粉 しお 酒 ケチャップ しょうゆ オールスパイス しお こしょう 酒 しお	793 34.1

給食の使用食材の産地を紹介します!

つばす:岩手 きびなご:長崎 さば:京都 鮭:北海道 さわら:京都







