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団子を食べることで、健康と幸福を得られると考えられています。

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	調味料その他	エネルギー（Kcal） たんぱく質（g）
1(水)	ごはん		こめ			738 28.7
	牛乳	牛乳				
	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　豆板醤	
	もやしの甘酢煮	ツナ	さとう	にんじん　もやし	しょうゆ　酢	
	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	
2(木)	ごはん		こめ			739 29.5
	牛乳	牛乳				
	八宝菜	豚肉　かまぼこ	米油　でんぷん	しょうが　玉ねぎ　にんじん 干しいたけ　ゆでたけのこ もやし　キャベツ	しお　しょうゆ	
	大豆のいそ煮	大豆　ひじき	さとう		しょうゆ　煮干し	
3(金)	チキンガンボ　★万博献立（アメリカ）	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 スープベースチキン　ケチャップ	781 24.2
	牛乳	牛乳				
	フライドポテト		じゃがいも　米油		しお　こしょう	
6(月)	ごはん　☆お月見献立		こめ			776 23.3
	牛乳	牛乳				
	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉	じゃがいも　米油　さとう つきこんにゃく	切干大根　にんじん	しょうゆ	
	バリバリ野菜炒め		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	
	月見だんご　調理員さんの手作り！	きな粉	上新粉　白玉粉　さとう		しお	
7(火)	バターパン		バターパン			868 25.4
	牛乳	牛乳				
	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	
	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)体育祭・９日(木)体育祭予備日の為、　給食なし						
10(金)	玄米入りごはん		こめ　玄米			837 35.8
	牛乳	牛乳				
	麻婆豆腐	豚肉　赤みそ　豆腐	米油　さとう　ごま油　でんぷん	しょうが　にんにく　玉ねぎ 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	
	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			
14(火)	味付けパン		味付けパン			821 26.1
	牛乳　2年生 校外学習	牛乳				
	焼きコロッケ	牛肉　豚肉　豆乳	じゃがいも　米油　さとう　パン粉		しお　こしょう　ソース	
	野菜いっぱいスープ	ベーコン		にんじん　玉ねぎ　キャベツ	しお　こしょう　ローリエ スープベースチキン	
15(水)	ごはん		こめ			787 34.4
	牛乳	牛乳				
	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	
	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	
	かきたま汁	鶏卵　豆腐　わかめ	でんぷん	にんじん　ねぎ	しお　淡口しょうゆ　削り節	
16(木)	ごはん		こめ			815 28.9
	牛乳	牛乳				
	☆鮭と秋野菜の甘酢あん　☆長中 2年生が考えたメニュー！	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	
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐　わかめ　赤みそ		ねぎ	煮干し	
17(金)	わかめごはん（麦入り）	炊込わかめ	こめ　麦			757 23.2
	牛乳	牛乳				
	じゃが芋のあんかけ	豚肉	じゃがいも　米油　さとう　ごま油 でんぷん	しょうが　玉ねぎ　にんじん 干しいたけ　ピーマン	しょうゆ　しお　こしょう	
	キャベツのツナ炒め	ツナ	ごま油　さとう　白いりごま	キャベツ　にら	しょうゆ　しお　こしょう	
20(月)	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 削り節	748 29.7
	牛乳	牛乳				
	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	
21(火)	小型コッペパン		小型コッペパン			882 33.0
	牛乳	牛乳				
	秋のスパゲティ	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	
	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	
22(水)	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 小麦粉　バター	にんにく　しょうが　玉ねぎ にんじん　セロリー　トマトペースト	ケチャップ　チャツネ ソース　しょうゆ　しお 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
	牛乳	牛乳				
	フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト		みかん缶		
23(木)	ごはん		こめ			847 33.4
	牛乳	牛乳				
	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	
	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	
	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	
24(金)	ごはん		こめ			744 29.5
	牛乳	牛乳				
	さわらの照り焼き	さわら	さとう　でんぷん		みりん　酒　しょうゆ	
	ひじきの炒め煮	ひじき　油揚げ	米油　さとう	にんじん	しょうゆ　煮干し	
	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	煮干し	
27(月)	こぎつねごはん	油揚げ　しらす干し	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	しょうゆ　淡口しょうゆ みりん　酒	701 27.9
	牛乳	牛乳				
	キャベツと鶏肉のみそ炒め	鶏肉　赤みそ	米油	しょうが　にんにく　キャベツ　ピーマン	しお　こしょう　しょうゆ 酒　豆板醤	
	むらくも汁	鶏卵　わかめ		ねぎ	淡口しょうゆ　しお　酒 削り節	
28(火)	コッペパン		コッペパン			793 34.1
	牛乳	牛乳				
	チリコンカン	大豆　牛肉	米油　さとう　じゃがいも	玉ねぎ　にんじん　にんにく	カレー粉　しお　酒 ケチャップ　しょうゆ オールスパイス	
	キャベツのソテー	ベーコン	米油	キャベツ　にんじん	しお　こしょう	
29(水)	さつまいもごはん		こめ　さつまいも　白いりごま		酒　しお	794 32.3
	牛乳	牛乳				
	さばの竜田揚げ	さば	でんぷん　米油	しょうが	酒　しょうゆ	
	☆具だくさん豆乳汁　☆長中 2年生が考えたメニュー！	豚肉　豆乳　みそ		キャベツ　玉ねぎ　にんじん　しめじ えのきたけ	淡口しょうゆ　みりん　削り節	
30日(木)・31日(金) 文化祭の為、給食なし						

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

長岡京市産の食材　小松菜　なす