

日	曜	主 食	牛乳	お か す	ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品（赤）	なつ ちから 熱や力のもとに なる食品（黄）	からだの調子を ととの 整える食品（緑）	I単位 - kcal	ﾀﾞﾊﾞｸ質 g
1	水	フラワーロール	ココア牛乳	ハンバーグピカタ イタリアンサラダ パンブキンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	パン 油 バター イタリアンドレッシング 薄力粉	ブロッコリー とうもろこし きゃべつ たまねぎ かぼちゃ	797	31.3
2	木	ごはん	牛乳	野菜のきつね煮 彩の国 納豆 たくあん和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 納豆	ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま	いんげん 人参 こんにゃく ほうれん草 りょくとうもやし 千切り大根漬け	813	33.4
3	金	コッペパン	牛乳	スラッピージョー チキンナゲット② ABCスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン チーズ	パン 油 薄力粉 マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ 人参 きゃべつ	821	36.7
6	月	ごはん	牛乳	メンチカツ ☆中濃バックソース こまつナサラダ かみなり汁	牛乳 メンチカツ（豚肉） ツナ 豆腐 油揚げ さつま揚げ	ごはん ごま油 じゃがいも 和風ドレッシング	小松菜 きゃべつ とうもろこし ねぎ 人参 大根 こんにゃく	828	28.0
7	火	そばろごはん	牛乳	白身魚の甘酢あんかけ お月見汁 十五夜ゼリー	牛乳 豚肉 白身魚 なると	ごはん 油 砂糖 かたくり粉 いももち 十五夜ゼリー	しょうが ごぼう 人参 だけのこ 枝豆 たまねぎ しめじ ねぎ ほうれん草	836	32.6
8	水	ぶどうパン	牛乳	ラビオリ入りミネストローネ 栗コロッケ コールスローサラダ	牛乳 豚肉 ツナ ウインナー	パン じゃがいも 油 コーンクリームドレッシング マカロニ	きゃべつ たまねぎ 人参 セロリ にんにく とうもろこし 果	864	27.5
9	木	ごはん	牛乳	ビビンバの具 春巻き 春雨スープ	牛乳 豚肉 春巻き 鶏肉	ごはん ごま油 砂糖 はるさめ 油	にんにく しょうが 人参 ほうれん草 白菜キムチ 大豆もやし たまねぎ チンゲン菜	849	29.8
10	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどんの汁 ちくわの石垣揚げ② 塩昆布和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 塩昆布 ちくわ	うどん 砂糖 油 ごま油 ごま 薄力粉	人参 干ししいたけ たまねぎ ほうれん草 きゃべつ 小松菜	846	34.0
14	火	わかめごはん	牛乳	厚揚げの五目中華煮 すり身チーズロール 温野菜サラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉 チーズ わかめ	ごはん 油 砂糖 かたくり粉 和風ドレッシング	たまねぎ 人参 だけのこ いんげん きゃべつ きゅうり きくらげ	836	36.6
15	水	はちみつパン	牛乳	サーモンフライ ☆タルタルソース キャベツサラダ 中華コンスープ	牛乳 サケ たまご ベーコン	パン 油 かたくり粉 中華ドレッシング じゃがいも	きゃべつ たまねぎ 人参 とうもろこし	798	29.4
16	木	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 五目きんぴら さつまいも汁	牛乳 いわし さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	ごはん 油 砂糖 さつまいも	人参 ごぼう こんにゃく レンコン 大根 ねぎ えのき	800	30.3
17	金	ツイストパン	牛乳	ポークビーンズ チーズはんぺんフライ 3色サラダ	牛乳 大豆 豚肉 チーズ はんぺん	パン じゃがいも 油 砂糖 たまねぎドレッシング	にんにく たまねぎ 人参 青ピーマン トマト きゃべつ ブロッコリー とうもろこし カリフラワー	833	33.2
20	月	ごはん	牛乳	ポークカレー 海藻サラダ さつまいもスティック	牛乳 豚肉 わかめ 海藻めん	ごはん じゃがいも 油 カレールー さつまいも 青しそドレッシング	たまねぎ 人参 こんにゃく きゃべつ とうもろこし	796	22.7
21	火	ごはん	牛乳	さばの生姜煮 磯香和え かきたま汁	牛乳 さば のり 鶏肉 豆腐 たまご	ごはん かたくり粉 じゃがいも	ほうれん草 りょくとうもやし 人参 たまねぎ 小松菜	779	32.8
22	水	バターロール	牛乳	鶏肉のBBQソースかけ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	パン かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ 人参 きゅうり とうもろこし きゃべつ ほうれん草 りんご	856	34.7
23	木	ごはん	牛乳	八宝菜 ポーク焼売② 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 えび イカ しゅうまい	ごはん 油 ごま油 かたくり粉 韓国ナムルドレッシング	白菜 たまねぎ 人参 ねぎ きくらげ 干ししいたけ 大豆もやし りょくとうもやし 小松菜	794	35.4
24	金	中華めん	牛乳	豆乳タンタンメンのスープ 黒豚揚げぎょうざ③ パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 ぎょうざ 豆乳 ささみ	中華めん 油 ごま パンパンジードレッシング	にんにく しょうが ねぎ りょくとうもやし チンゲン菜 しゃくし菜 大豆もやし きゃべつ 人参	821	33.5
27	月	ごんぎつねごはん	牛乳	エビカツ おおきなかぶのみそ汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 えび 豆腐 ヨーグルト	ごはん 油 砂糖	人参 しょうが 枝豆 ほうれん草 かぶ たまねぎ なめこ	856	33.6
28	火	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ほうれん草といんげんのごま和え 豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	ごはん 油 砂糖 かたくり粉 ごま じゃがいも	しょうが ほうれん草 きゃべつ いんげん 人参 りょくとうもやし ごぼう ねぎ	814	36.0
29	水	厚切り食パン ☆いちごジャム	牛乳	ポークチョップ わかさぎフリッター② スコッチブロス	牛乳 豚肉 わかさぎ ひよこ豆 鶏肉	パン いちごジャム 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ 人参 きゃべつ たまねぎ セロリ	778	32.5
30	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス ごぼうサラダ チーズ	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん 油 ごま ハヤシルウ じゃがいも ごまドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ 人参 トマト ごぼう レンコン とうもろこし いんげん	879	27.8
31	金	子どもパン	牛乳	オニオンソースハンバーグ かぼちゃサラダ ドラキュラスープ ハロウィンデザート	牛乳 ハンバーグ チーズ 豚肉 チーズ 豚肉	パン 砂糖 さつまいも 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ かぼちゃプリン	たまねぎ にんにく セロリ トマト かぼちゃ きゃべつ 人参 赤パプリカ	863	30.6

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に関連する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

10月27日～11月9日の読書週間にちなんだ、絵本や小説にまつわる給食を提供します。この機会に普段読まない本も読んでみましょう。詳しくは食育だよりをご覧ください！





詳しくは食育だよりをご覧ください！

