

※記載している栄養価は、上段が前期、下段が後期のものです。

	日	献立名	赤の仲間【血や肉になる】	黄の仲間【熱や力のもとになる】	緑の仲間【体の調子を整える】	調味料	エネルギー たんぱく質	
1木		ご飯	牛乳	精白米,強化米			609 kcal	
		焼きぎょうざ	ぎょうざ				22.1 g	
		チャプチェ	豚ひき肉	緑豆はるさめ,油,三温糖,ごま油	にんにく,生姜,カット小松菜,にんじん,玉ねぎ	酒,醤油,中華味	804 kcal	
		中華スープ	鶏肉,豆腐	ごま油	玉ねぎ,にんじん,とうもろこし,きくらげ,チンゲンサイ	薄口,中華味,塩,こしょう,がらスープ	28.0 g	
2金		ご飯	牛乳	精白米,強化米			620 kcal	
		豚肉のレモンソース炒め	豚肉	三温糖,かたくり粉	玉ねぎ,レモン	醤油,みりん,酒,塩	27.8 g	
		ほうれん草とコーンのソテー		油	ほうれんそう,もやし,とうもろこし	薄口,塩,ブイヨン,こしょう	785 kcal	
		なすと厚揚げのみそ汁	生揚げ,わかめ,みそ,煮干し		なす,玉ねぎ,にんじん,ねぎ		34.2 g	
5月		豚丼（麦ご飯）	牛乳	豚肉	精白米,大麦,強化米	玉ねぎ,にんじん,ごぼう,こんにゃく,干し椎茸,ねぎ	醤油,酒,みりん,塩	620 kcal
				三温糖,油			28.0 g	
		おひたし	油揚げ	三温糖	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	薄口,みりん	786 kcal	
		豆腐のすまし汁	豆腐,わかめ,こんぶ,かつお節		玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ	酒,醤油,薄口,みりん,塩	34.4 g	
6火		ご飯	牛乳	精白米,強化米			689 kcal	
		ししゃもフライ	ししゃもフライ	油			27.1 g	
		切り干し大根の和え物		ごま油,三温糖,ごま	切干しだいこん,もやし,きゅうり,にんじん,とうもろこし	薄口,酢	838 kcal	
		筑前煮	鶏肉,高野豆腐,煮干し	さといも,三温糖,油	こんにゃく,にんじん,ごぼう,れんこん,えだまめ,干し椎茸	醤油,薄口,酒,みりん	31.6 g	
7水		麦ご飯	牛乳	精白米,大麦,強化米			699 kcal	
		ポークカレー	豚肉,大豆	じゃがいも,油	玉ねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース,しょうが,にんにく,りんご,トマト	カレールー,カレー粉,ソース,醤油,がらスープ	23.1 g	
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ,卵不使用マヨネーズ,コールスロードレッシング	きゅうり,にんじん,キャベツ,レモン	塩,こしょう	887 kcal	
							28.5 g	
8木		ご飯	牛乳	精白米,強化米			623 kcal	
		鶏肉の梅マヨネーズ焼き	鶏肉	卵不使用マヨネーズ		塩,練り梅,醤油,みりん,酒	29.5 g	
		野菜のごま和え		ごま,ねりごま,三温糖	きゅうり,キャベツ,にんじん,もやし	醤油,みりん,塩	784 kcal	
		ごぼう汁	豚肉,油揚げ,煮干し	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,ごぼう,ねぎ	みりん,薄口,酒,塩	35.4 g	
9金		ご飯	牛乳	精白米,強化米			652 kcal	
		豚肉の生姜炒め	豚肉	三温糖,油,かたくり粉	玉ねぎ,しょうが	醤油,みりん,酒,塩,こしょう	30.1 g	
		ピーマンとこんにゃくの炒り煮	鶏肉	ごま,三温糖,油	青ピーマン,こんにゃく,にんじん	醤油,酒,みりん	825 kcal	
		目に良いみそ汁	生揚げ,みそ,煮干し		かぼちゃ,玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,こまつな		37.2 g	
13火		ご飯	牛乳	精白米,強化米			608 kcal	
		れんこんとおからのつくね	鶏肉,おから	パン粉,三温糖,かたくり粉	たまねぎ,れんこん,にんじん	塩,こしょう,醤油,みりん	22.8 g	
		くきわかめのきんぴら	くきわかめ	三温糖,油	ごぼう,にんじん,こんにゃく,えだまめ	醤油,みりん,塩	771 kcal	
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	油揚げ,わかめ,煮干し,みそ	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,ねぎ		27.8 g	
14水		ミルクパン	牛乳	ミルクパン		塩	654 kcal	
		イタリアンサラダ		イタリアンドレッシング	キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,とうもろこし		29.4 g	
		ポークビーンズ	豚肉,大豆	ひよこめめ,レッドキドニー,じゃがいも,三温糖,油	にんじん,玉ねぎ,パセリ,にんにく,トマト	ケチャップ,ソース,ブイヨン,醤油,こしょう,がらスープ	829 kcal	
		型抜きチーズ	チーズ				36.2 g	
15木		ご飯	牛乳	精白米,強化米			594 kcal	
		鶏肉の中華ソースかけ	鶏肉	三温糖,ごま油,かたくり粉	しょうが,にんにく,ねぎ	塩,醤油,みりん,豆板醤	31.0 g	
		ひじきと枝豆のサラダ	ひじき	三温糖,ごま,ごま油	にんじん,もやし,えだまめ,きゅうり	醤油,みりん,酒,酢,塩	744 kcal	
		ワンタンスープ	豚肉	ワンタン,油	玉ねぎ,干し椎茸,ほうれんそう,にんじん	酒,薄口,鶏豚湯,塩,こしょう,がらスープ	37.3 g	
16金		ご飯	牛乳	精白米,強化米			591 kcal	
		赤魚のパン粉焼き	赤魚	卵不使用マヨネーズ,パン粉	にんにく,バジル	塩,こしょう,白ワイン,バジル	27.5 g	
		りっちゃんの元気サラダ	ハム,かつお節,昆布	油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし	酢,塩,薄口	739 kcal	
		つみれ汁	お野菜つみれ,わかめ,かつお節,煮干し		玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ	醤油,薄口,みりん,酒,塩	32.9 g	
19月		ご飯	牛乳	精白米,強化米			611 kcal	
		厚焼き卵	たまご,豆腐		たまねぎ,にんじん,グリーンピース,とうもろこし	塩,薄口,みりん,だし汁	24.9 g	
		肉ごぼう炒め	豚肉	ごま,三温糖,油	ごぼう,青ピーマン,こんにゃく,にんじん	醤油,酒,みりん	744 kcal	
		まごわやさしいみそ汁	わかめ,油揚げ,みそ,煮干し	じゃがいも,ごま	玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ		30.5 g	
20火		少なめしごはん	牛乳	精白米,強化米		しごはんのもと	544 kcal	
		香味和え		ごま,ねりごま	たくあん,キャベツ,きゅうり,にんじん	みりん,薄口	21.6 g	
		ほうとう	豚肉,油揚げ,かつお節,こんぶ	ほうとう麺	玉ねぎ,だいこん,にんじん,ごぼう,しめじ,ねぎ	薄口,酒,塩	686 kcal	
							26.2 g	
21水		ミルクパン	牛乳	ミルクパン			630 kcal	
		ハンバーグケチャップソース		三温糖,油	トマト	ハンバーグ,ソース,ケチャップ,赤ワイン	29.7 g	
		にんじんとコーンのサラダ		ごまドレッシング	にんじん,とうもろこし,えだまめ		714 kcal	
		マカロニスープ	鶏肉	マカロニ,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,しめじ,パセリ	塩,こしょう,ブイヨン,薄口,がらスープ	35.1 g	
22木		ご飯	牛乳	精白米,強化米			601 kcal	
		白身魚の香草フライ（兵庫県バジル）	白身魚の香草フライ	油			23.5 g	
		五目豆	鶏肉,大豆,くきわかめ	三温糖,油	ごぼう,こんにゃく,にんじん,えだまめ	醤油,みりん,塩,だし汁	771 kcal	
		魚そうめんのぼち汁	油揚げ,魚そうめん		玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,ねぎ	薄口,醤油,削り節だし	29.2 g	
給食なし								
26月		ご飯	牛乳	精白米,強化米			637 kcal	
		鶏肉のうまみソースかけ	鶏肉	三温糖,ごま	りんご,しょうが,にんにく,ねぎ	塩,こしょう,醤油,みりん	29.8 g	
		ごぼうサラダ		三温糖,卵不使用マヨネーズ	ごぼう,キャベツ,きゅうり,にんじん	酒,みりん,醤油	800 kcal	
		白玉汁	豚肉,油揚げ,こんぶ,かつお節	白玉餅	にんじん,玉ねぎ,ねぎ	酒,醤油,薄口,みりん,塩	35.8 g	
27火		麦ご飯	牛乳	精白米,大麦,強化米			655 kcal	
		ハヤシライス	牛肉	油	玉ねぎ,にんじん,しめじ,しょうが,にんにく,トマト	ハヤシルー,デミグラスソース,醤油,ソース,赤ワイン,がらスープ,こしょう	23.0 g	
		コールスローサラダ		コールスロードレッシング	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし		820 kcal	
		ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			28.2 g	
28水		ご飯	牛乳	精白米,強化米			638 kcal	
		れんこん入り平つくね	れんこん入り平つくね				24.7 g	
		高菜炒め	かつお節	ごま,ごま油,油	きざみたかな漬,しょうが	醤油,酒,みりん	838 kcal	
		うま煮	鶏肉,生揚げ,煮干し	じゃがいも,三温糖	だいこん,こんにゃく,にんじん,ごぼう,れんこん,えだまめ,干し椎茸	醤油,みりん,酒	31.9 g	
29木		ご飯	牛乳	精白米,強化米			606 kcal	
		鶏の唐揚げ	鶏肉	かたくり粉,薄力粉,大豆油	にんにく	塩,こしょう,白ワイン	26.0 g	
		海藻サラダ	海藻ミックス		きゅうり,キャベツ,にんじん	青じそドレッシング	758 kcal	
		五目スープ	豚肉		たけのこ,玉ねぎ,はくさい,えのきたけ,にんじん,干し椎茸,ねぎ,しょうが	薄口,酒,塩,こしょう,がらスープ	31.4 g	
30金		ご飯 / 手巻き焼きのり	牛乳	のり	精白米,強化米		631 kcal	
		シュウマイ	ポークしゅうまい				26.4 g	
		キムパップ	牛肉,豚肉,凍り豆腐	ごま,三温糖,ごま油	ほうれんそう,もやし,にんじん,たくあん	醤油,酒	732 kcal	
		肉団子とチンゲン菜のスープ	ミートボール		チンゲンサイ,玉ねぎ,にんじん	塩,酒,薄口,醤油,がらスープ	32.1 g	

※ 納品の都合により、食材が変更になる場合があります。

今月の目標：元気な体をつくろう
10月の給食費の引き落としは、26日（月）です。

早寝・早起き・朝ごはん！
規則正しい生活をしましょう！