

日 曜	お は し の 日	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)
			赤	黄	緑	たんぱく質 (g)
			からだをつくる	はたらく力のもと	からだの調子を整える	
2		ココアあげパン 牛乳 ポテトのミートソースあえ さわやかサラダ	牛乳 ココア ぶたにく だいず チーズ	ツイストパン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり みかん りんご エリンギ	719 25.2
3	○	ごはん 牛乳 旬の献立(なし) さけのバジルソース ひじきマリネ なし	牛乳 さけ ひじき	こめ パンこ こむぎこ ごま あぶら さとう	バジル だいこん きゅうり にんじん えだまめ なし	602 19.8
4	○	ごはん 牛乳 十五夜 うさぎハンバーグのきのこソース かいそうサラダ おつきみだんご	牛乳 とりにく ぶたにく かいそう	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま こむぎこ	たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ しいたけ さつまいも きゅうり だいこん コーン しめじ	614 19.9
5		キムチチャーハン 牛乳 はるまき わかめスープ	牛乳 やきぶた たまご ぶたにく とうふ ベーコン わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ	たけのこ キャベツ ねぎ しょうが はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ りんご にんにく ピーマン	595 22.5
6	○	ソイどん 牛乳 旬の献立(さつまいも) コロコロだいがくいも あさづけ	牛乳 だいず ぶたにく ベーコン いんげんまめ	むぎめし あぶら さとう カレールウ さつまいも かたくりこ はちみつ	ほうれんそう えだまめ キャベツ きゅうり しろいんげんまめ にんじん	698 25.9
10		きのこクリーム スパゲッティ 牛乳 目の愛護デー(10月10日) コーンサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 ベーコン ほたて チーズ なまクリーム	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さとう	しめじ えりんぎ マッシュルーム にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー	545 19.5
11		コッペパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン だいず	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ にんじん コーン きゅうり トマト グリンピース キャベツ	575 24.2
12	○	ごはん 牛乳 ホキの野菜あんかけ かきたまじる	牛乳 ホキ たまご わかめ	こめ かたくりこ あぶら さとう	さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな にんじん	566 22.8
13		ジャンバラヤ 牛乳 ソーセージ ABCスープ	牛乳 ソーセージ えび ベーコン	こめ バター あぶら マカロニ さとう	パプリカ ピーマン えだまめ たまねぎ トマト セロリー キャベツ にんじん	668 24.1
16	○	まいたけごはん 牛乳 東北地方の郷土料理 きびなごのかりかりあげ こまつなとゆばのおひたし	牛乳 こんぶ とりにく あぶらあげ きびなご ゆば	こめ さとう あぶら	まいたけ こまつな キャベツ もやし	540 22.8
17		くろパン 牛乳 給食試食会 パンプキンシチュー ツナビーンズサラダ	牛乳 ベーコン チーズ だいず ツナ とりにく	くろパン さとう こむぎこ バター マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ にんじん かぼちゃ ひよこまめ えだまめ きゅうり キャベツ	630 23.9
18	○	ごもくうどん 牛乳 だいずとごぎかなのからあげ ごしきあえ	牛乳 とりにく わかめ にぼし だいず あぶらあげ	うどん さとう あぶら おふ	にんじん しいたけ ねぎ こまつな もやし コーン だいこん	571 25.9
19		むぎごはん 牛乳 しせんどうふ ちゅうかあえ	牛乳 とうふ わかめ ぶたにく	むぎめし あぶら さとう かたくりこ ごま	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しょうが にんにく しいたけ グリンピース こまつな きゅうり だいこん	592 25.4
20	○	しゃくしなごはん 牛乳 みそカツ ごもくきんぴら	牛乳 ぶたにく みそ さつまあげ	ごはん パンこ あぶら さとう ごま こんにやく こむぎこ	しょうが ごぼう にんじん しゃくしな	593 23.6
23	○	ごはん 牛乳 にくじゃが いそかあえ	牛乳 ぶたにく のり	こめ さとう じゃがいも しらたき	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな もやし	556 20.2
24	○	くりごはん 牛乳 旬の献立(くり) さばのしおやき けんちんじる ごましお	牛乳 さば とうふ こんぶ	こめ もちこめ くり さとう ごま こんにやく じゃがいも あぶら	ねぎ ごぼう にんじん だいこん しめじ	588 24.5
25	○	むぎごはん 牛乳 なまあげのすぶたふう くきわかめのチョコナムル	牛乳 なまあげ ぶたにく くきわかめ	むぎめし あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごま	しょうが ピーマン たけのこ にんにく にんじん たまねぎ しいたけ トマト もやし こまつな えのきたけ	635 24.2
26		団一マカレー 牛乳 つぼみの日・お誕生日給食 つぼみサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	こめ こむぎこ あぶら バター	にんにく しょうが たまねぎ コーン にんじん りんご ピーマン トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー	671 22.7
30		ソフトフランスパン 牛乳 ツール・ド・フランス給食 さけのマリネラ外ウイユかけ マゼドアンサラダ プラマンジェ	牛乳 さけ ホイップクリーム たまご だいず	フランスパン さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ズッキーニ なす パプリカ トマト にんにく にんじん きゅうり コーン たまねぎ	563 22.4
31	○	かんとんめん 牛乳 ハロウィン献立 ナムル かぼちゃのおにまんじゅう	牛乳 いか ぶたにく うずらたまご かまぼこ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ こむぎこ さとう こめこ	しょうが キャベツ ねぎ にんじん もやし かぼちゃ きくらげ ほうれんそう さつまいも	651 26.7

* 献立は天候や納品状況などの都合により、変更になることがあります。ご了承ください。

★ 実りの秋で、食べ物がおいしい時期です。ご家庭でもぜひ、旬の食べ物を味わっていただければと思います♪