



# 献立表



日	曜日	献立名	飲み物	赤の仲間・ 体をつくるもとになる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人ばく質 脂質 食塩相当量	献立メモ
1	金	<b>中間考査・簡易メニュー</b> あぶ玉丼 オレンジゼリー		鶏こま肉、油揚げ、★鶏卵、粉ゼラチン	牛乳、刻みのり、粉寒天	こめ、上白糖、かたくり粉	754 kcal 27.4 g 21.1 g 1.5 g	「あぶ玉丼」は、油揚げとお肉を煮て、とぎ卵でとじたものです。
4	月	ハムチーズトースト ミネストローネ ハニーマスタードポテト		ロースハム、ベーコン、いんげんまめ	牛乳、プロセスチーズ、粉チーズ	★無塩食パン、★マカロニ、じゃがいも、はちみつ	750 kcal 29.8 g 30.0 g 2.8 g	じゃがいもを油で揚げてハニーマスタードで和えます。ほかの食材でも代用できます。
5	火	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 大根サラダ かぼちゃのみそ汁		さけ、白みそ、油揚げ、赤みそ	牛乳	こめ、上白糖	758 kcal 32.6 g 19.6 g 2.5 g	旬の食材を使った献立です。かぼちゃをみそ汁に入れても美味しいですよ。
6	水	ごはん ミネラルふりかけ 肉じゃが 野菜の和え物		かつお節、豚小間、生揚げ	牛乳、しらす干し、刻み昆布、あおのり	こめ、三温糖、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖	753 kcal 26.1 g 16.7 g 3.0 g	しらすや昆布を使って『ミネラルふりかけ』を学校で作ります。カルシウムが豊富なふりかけです。
7	木	ジャージャー麺 豆腐と春雨のスープ 巨峰		豚ひき肉、だいず、赤みそ、豆腐	牛乳、カットわかめ	★蒸し中華めん、上白糖、でんぶ、緑豆はるさめ	744 kcal 30.1 g 21.6 g 3.1 g	先月のシャインマスカットに続き、巨峰が美味しい季節になりました。
8	金	麦ごはん 和風れんこんバーグ わかめとじゃこの和え物 みそ汁		豚ひき肉、鶏ひき肉、だいず、★鶏卵、糸けずり節、油揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳、ちりめんじゃこ、カットわかめ	こめ、★おおむぎ、★生パン粉、上白糖、でんぶ	750 kcal 31.6 g 18.8 g 2.1 g	れんこんを細かく刻んでハンバーグを作ります。歯ごたえを楽しみましょう。
11	月	三色丼 さつま汁 プルーン		★鶏卵、鶏ひき肉、だいず、鶏こま肉、赤みそ、白みそ	牛乳	こめ、上白糖、こんにゃく、さつまいも	796 kcal 30.0 g 19.8 g 3.0 g	10月10日は目の愛護デーです。これは目を左に倒すと眉と目で10に見えるからだそうです。
12	火	麦ごはん 鶏肉のレモンねぎソース 韓国ドレサラダ 麦っこスープ		鶏もも肉、ベーコン、木綿豆腐	牛乳	こめ、★おおむぎ、上白糖	745 kcal 27.5 g 22.5 g 2.8 g	食物繊維たっぷりの押し麦を入れたスープです。腸内環境を良くする働きがあります。
13	水	ナン キーマカレー コールスローサラダ		豚ひき肉	牛乳	★ナン、じゃがいも、★小麦粉	780 kcal 27.7 g 33.5 g 3.2 g	コールスローは、千切りにしたキャベツを使ったサラダです。マヨネーズが入ったドレッシングと和えます。
14	木	ごはん さんまの塩焼き ちゃんこ汁		さんま、豚かた肉	牛乳、だし昆布	こめ、三温糖、こんにゃく	748 kcal 26.9 g 26.7 g 2.7 g	「骨付き魚をきれいに食べよう！第2弾」です。あじの開きに続いて、今日はさんまの塩焼きです。
15	金	五目ピースごはん 豆乳スープ さつまいもとりんごのマフィン		油揚げ、鶏こま肉、ベーコン、豆乳、★鶏卵	牛乳	こめ、上白糖、★薄力粉、さつまいも	747 kcal 21.9 g 20.4 g 2.7 g	グリーンピースや油揚げを入れて混ぜ込みご飯を作ります。色鮮やかになります。
18	月	スパゲッティボンゴレ コーンサラダ 白玉だんご		あさり、いか、赤みそ、きな粉	牛乳、粉チーズ、カットわかめ	★スパゲッティ、上白糖、白玉粉、黒砂糖	755 kcal 27.6 g 17.3 g 2.9 g	今日は十三夜なのでお月見団子を作ります。調理員さんが給食室で1つ1つ丸めます。
19	火	麦ごはん ぎせい豆腐 野菜のカレー炒め なめこのみそ汁		押し豆腐、鶏ひき肉、★鶏卵、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳	こめ、★おおむぎ、上白糖、でんぶ、じゃがいも	744 kcal 26.9 g 20.4 g 2.3 g	ぎせい豆腐は豆腐料理です。細かくした豆腐と野菜にたまごを混ぜ合わせて焼いたものです。
20	水	ごはん さんまの煮つけ おかか和え みそ汁		さんま、糸けずり節、絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ	牛乳、カットわかめ	こめ、上白糖	754 kcal 27.7 g 24.6 g 2.3 g	先週に続き、今日も骨のあるさんまを食べます。前回よりきれいに食べてみましょう。
21	木	チリピーズドッグ 大根と白菜のスープ ブルーベリーヨーグルト		豚ひき肉、だいず、いんげんまめ、ベーコン	牛乳、プロセスチーズ、ヨーグルト	★無塩パン、★小麦粉、上白糖	745 kcal 32.7 g 28.1 g 2.6 g	豆を少し辛く味付けしコッペパンに挟んで焼きます。豆が苦手な子でも食べやすいと思います。
22	金	パラオチャーハン 里芋のコロッケ シーフードスープ		★えび、豚ひき肉、★鶏卵、ホキ、ベーコン	牛乳	こめ、三温糖、さつまいも、ポテトパウダー、★小麦粉、★パン粉	779 kcal 26.1 g 23.4 g 3.6 g	パラオは海に囲まれていることから料理に魚介類をよく使います。また、タロイモという芋もよく使います。
25	月	鶏めし だんご汁 おろしポン酢和え		鶏こま肉、油揚げ、豚小間、赤みそ、白みそ	牛乳、だし昆布	こめ、もち米、三温糖、★薄力粉、上白糖	759 kcal 26.6 g 17.6 g 2.8 g	大分県の郷土料理です。『鶏めし』は昔からハレの日や親せきの集まりの際によく作られていたそうです。
26	火	ミルクパン ラザニア ジュリアンスープ		豚ひき肉、ベーコン	牛乳、プロセスチーズ	★ミルクパン、★ペンネ、★小麦粉	839 kcal 30.5 g 29.9 g 3.6 g	ラザニアは、板状のマカロニが何層にも重なっていますが、今日はペンネマカロニを使って作りました。
27	水	ブルコギ風丼ぶり トックスープ かき		豚小間、鶏こま肉	牛乳、カットわかめ	こめ、上白糖、もち	780 kcal 25.0 g 17.7 g 3.2 g	今日の果物は旬の柿です。9月に出した柿は種無し柿でした。今日はどちらでしょう？
28	木	いわしのかば焼き丼 おろし和え すまし汁		いわし、木綿豆腐	牛乳、カットわかめ	こめ、でんぶ、★小麦粉、三温糖	800 kcal 29.0 g 22.5 g 3.8 g	『いわしのかば焼き丼』を作ります。甘辛いタレを絡めているので魚が苦手な人も食べやすいと思います。
29	金	豚汁うどん ツナごま和え かぼちゃのチーズケーキ		豚かた肉、赤みそ、白みそ、まぐろ缶詰、★鶏卵	牛乳、だし昆布、カットわかめ、クリームチーズ、生クリーム	★うどん、じゃがいも、こんにゃく、三温糖、上白糖、★薄力粉	757 kcal 27.1 g 30.3 g 2.0 g	ハロウィンということでかぼちゃを使った『チーズケーキ』を作ります。

※購入物資の都合等により、献立の一部を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

