

# 10月 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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立メモ	
3	月	鶏めし だんご汁 梨 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">大分県</span>		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	にんじん ぶなしめじ、だいこん、ごぼう、長ねぎ、なし	752 kcal 25.8 g 15.7 g 2.3 g	大分県の郷土料理です。『鶏めし』は昔からハシの白や親せきの集まりの際によく作られていたそうです。	
4	火	ごはん 肉じゃが 野菜のピリ辛和え		豚小間、生揚げ、いか	こめ、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、三温糖	ごま、サラダ油 にんじん	757 kcal 29.4 g 19.6 g 2.6 g	肉じゃがは、関東では豚肉ですが、関西では牛肉が使われることもあるそうです。	
5	水	ごはん さんまの煮つけ おかか和え みそ汁		さんま筒1/2、糸けずり節、絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ	こめ、上白糖	こまつな、にんじん しょうが、もやし、キャベツ、だいこん、たまねぎ	751 kcal 27.9 g 24.5 g 2.2 g	さんまには小さな骨がありますが、よく煮ているので気を付けながら食べましょう。	
6	木	あぶ玉丼 豚汁 ぶどう2種食べ比べ 		鶏こま肉、油揚げ、★鶏卵、豆腐、豚かた肉、赤みそ、白みそ	牛乳、刻みのり こめ、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、こんにゃく	ごま油 にんじん	799 kcal 31.9 g 24.9 g 2.3 g	「あぶ玉丼」は、油揚げとお肉を煮て、とき卵でとじたものです。	
7	金	スパゲッティボンゴレ 大根サラダ 白玉だんご 		あさり、いか、赤みそ、きな粉	牛乳、粉チーズ、ちりめんじゃこ ★スパゲッティ、上白糖、白玉粉、黒砂糖	油、ごま油 にんじん、ホールトマト、パセリ、こまつな	773 kcal 32.1 g 18.9 g 3.2 g	明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。	
11	火	三色丼 さつま汁 巨峰 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">目の愛護デー</span>		★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	ひまわり油 ほうれんそう、にんじん	761 kcal 29.7 g 19.6 g 2.7 g	10月10日は目の愛護デーでした。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	水	麦ごはん・大豆とじゃこの揚げ煮 ぎせい豆腐 わさび和え なめこのみそ汁		だいず、押し豆腐、鶏ひき肉、★鶏卵、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、かえりじゃこ、カットわかめ	こめ、★おおむぎ、三温糖、上白糖、じゃがいも	揚げ油、白ごま、ひまわり油 にんじん、こまつな	764 kcal 32.9 g 22.2 g 2.5 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。
13	木	ごはん さばの塩焼き れんこんサラダ みそ汁		さば、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	牛乳、カットわかめ	こめ、上白糖 ごま油、油、白すりごま	にんじん れんこん、キャベツ、もやし、だいこん、たまねぎ	749 kcal 32.6 g 22.3 g 2.2 g	旬のれんこんを使ったサラダです。シャキシャキ感を楽しみましょう。
14	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	ひまわり油、有塩バター にんじん	770 kcal 23.3 g 21.8 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。	
17	月	ガバオライス 野菜のスープ煮 かぼちゃプリン <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">タイ</span>		鶏ひき肉、ベーコン	牛乳、粉寒天 こめ、上白糖、じゃがいも	ごま油、油 ピーマン、赤ピーマン、にんじん、かぼちゃ	785 kcal 32.5 g 20.5 g 2.1 g	タイ料理のガバオライスは、日本語で「パジル炒めごはん」です。	
18	火	ごはん まだいのバター醤油煮 じゃがいものみそ和え 白菜のみそ汁		めだい、米みそ、生揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、カットわかめ	こめ、じゃがいも、上白糖 有塩バター、サラダ油、白すりごま	にんじん キャベツ、きゅうり、はくさい、長ねぎ	768 kcal 31.9 g 23.9 g 2.7 g	今日の真鯛は、水産物支援物資で無償でいただきました。
19	水	パンプキンパン クリームシチュー カリカリポテトサラダ		鶏こま肉、レンズマメ	牛乳、粉チーズ ★パンプキンパン、じゃがいも、★小麦粉、三温糖	ひまわり油、有塩バター、揚げ油 にんじん、パセリ	751 kcal 26.5 g 30.3 g 3.2 g	パリパリサラダも人気ですが、今日はじゃがいものカリカリサラダです。	
20	木	パラオチャーハン 里芋のコロッケ ひよこ豆のスープ <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">パラオ</span>		★えび、豚ひき肉、★鶏卵、ひよこまめ、ベーコン	牛乳 こめ、三温糖、さといも、ポテトパウダー、★小麦粉、★パン粉	オリーブ油、ひまわり油、有塩バター、揚げ油 チンゲンツアイ、赤ピーマン、にんじん	782 kcal 27.5 g 23.7 g 3.5 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。	
21	金	ハヤシライス りんご <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">合唱祭・簡易メニュー</span>		豚かた肉	牛乳、粉チーズ こめ、★小麦粉、三温糖	油、有塩バター にんじん、トマトフォンデュ	711 kcal 20.2 g 20.7 g 2.3 g	今日は少し早い給食ですが、しっかり食べて練習の成果を発揮して下さい！	
24	月	ごはん チャーシュー豆腐 韓国ドレサラダ		生揚げ、豚小間、米みそ	牛乳 こめ、上白糖、かたくり粉	ひまわり油、ごま油、白ごま にんじん、チンゲンツアイ	748 kcal 30.7 g 25.4 g 2.4 g	チャーシュー豆腐は家常豆腐と呼び、中国の家庭料理の一つです。	
25	火	チリピーンズドッグ 卵と白菜のスープ りんごヨーグルト		豚ひき肉、だいず、いんげんまめ、鶏こま肉、★鶏卵	牛乳、プロセスチーズ、ヨーグルト ★コッペパン、★小麦粉、上白糖	油、ごま油 にんじん	751 kcal 36.6 g 29.8 g 4.0 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。	
26	水	麦ごはん 和風れんこんバーグ ひじきの煮物 みそ汁		豚ひき肉、鶏ひき肉、★鶏卵、大豆、油揚げ、絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ	牛乳、芽ひじき こめ、★おおむぎ、★生パン粉、上白糖、でんぶん、三温糖、じゃがいも	油、ごま油 にんじん	745 kcal 28.9 g 20.2 g 2.3 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。	
27	木	いわしのかば焼き丼 みぞれ汁 柿 		いわし、鶏こま肉、木綿豆腐	牛乳 こめ、でんぶん、★小麦粉、三温糖、こんにゃく	揚げ油、白ごま、油 にんじん、こまつな	806 kcal 30.1 g 23.9 g 2.9 g	今日の果物は旬の柿です。9月に出した柿は種無しの柿です。今日は種ありの柿です。	
28	金	ごはん 鶏肉のレモンネギソース ごまドレサラダ 麦っこスープ		鶏もも肉、ベーコン、木綿豆腐	牛乳 こめ、上白糖、じゃがいも、★おおむぎ	ごま油、白すりごま、サラダ油 にんじん、こまつな	772 kcal 29.4 g 27.2 g 2.8 g	いつもごはんに入れていた押し麦をスープに入れました。	
31	月	かきたまうどん ツナのごま和え パンプキンパイ <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">ハロウィン給食</span>		豚かた肉、油揚げ、★鶏卵、まぐろ缶	牛乳、カットわかめ、生クリーム ★うどん、三温糖、上白糖、★パイシート	油、白すりごま、有塩バター にんじん、かぼちゃ	757 kcal 29.1 g 32.6 g 2.7 g	ハロウィンということで給食室で『パンプキンパイ』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。

