



10月の献立



日	献立名	赤の食品(血や肉になる)		緑の食品(体の調子を整える)		黄の食品(熱や力になる)		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 金	釜焼きビビンバ	豚肉		にんじん	にんにく、しょうが	精白米	油、ごま油	772
	春雨スープ	鶏肉		にんじん	しょうが、にんにく	春雨	油	
	オレンジゼリー		粉寒天		オレンジジュース	砂糖		
	牛乳		牛乳					
4 月	鮭ごはん／牛乳	鮭	牛乳			精白米	ごま	751
	ししゃものんにく醤油揚げ		ししゃも		にんにく、しょうが	でんぷん	油	
	小松菜の煮浸し			にんじん	もやし			
	さつまいものみぞ汁	赤みそ、白みそ		にんじん	ごぼう、大根、長葱	さつまいも	油	
5 火	カレーナンチースドッグ	豚肉	チーズ	にんじん	玉葱、セロリ、しょうが	ナン	油	771
	ジャーマンポテト	ベーコン		さやいんげん	玉葱	じゃがいも	油	
	ABCスープ	豚肉		にんじん	玉葱	ABCマカロニ	油	
	牛乳		牛乳					
6 水	回鍋肉丼	豚肉		にんじん	しょうが、にんにく	精白米	油	736
	青菜のスープ	鶏肉、豆腐		にんじん	しいたけ			
	果物(マスカット)			にんじん	マスカット			
	牛乳		牛乳					
7 木	わかめごはん		炊き込みわかめ			精白米		830
	鰹のから揚げ／クルマエビのから揚げ	鶏肉			しょうが、にんにく	上新粉	油	
	おろし煮浸し			ごまつな	大根、えのき、キャベツ			
	みぞ汁／牛乳	豆腐、油揚げ	牛乳	ほうれん草	玉葱			
8 金	メキシカンライス	鶏肉		にんじん	玉葱	精白米	油	826
	フロッコリーのグラタン	ベーコン	牛乳	にんじん	玉葱	じゃがいも	油	
	キャベツと豆腐のスープ	ベーコン	豆腐	ごまつな	キャベツ	えのき	バター	
	牛乳		牛乳					
11 月	スパイシーツナドッグ	ツナ	チーズ	パセリ	玉葱、しょうが、にんにく	コッパン	油	737
	豚肉とコーンの煮込み	ベーコン	豚肉	にんじん	玉葱、コーン	じゃがいも	油	
	キャロットドレッシングサラダ			にんじん	きゅうり、キャベツ	砂糖	ごま油	
	牛乳		牛乳					
12 火	さつまいもごはん					精白米	黒ごま	799
	肉豆腐	豚肉、豆腐		にんじん	しいたけ、玉葱	糸こんにゃく	油	
	ごま酢和え			にんじん	キャベツ	砂糖	すりごま	
	牛乳		牛乳					
13 水	五目あんかけ焼きそば	豚肉、えび		にんじん	しょうが、にんにく、しいたけ	蒸し中華めん	油	779
	ピリ辛ドレッシングサラダ	いんげん豆		にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま油、ごま	
	果物(ぶどう)				ぶどう			
	牛乳		牛乳					
14 木	チリビーンズライス	いんげん豆、大豆		にんじん	玉葱、にんにく	精白米	油	853
	海藻サラダ	海藻ミックス		にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま油	
	不思議な目玉焼き	粉寒天	牛乳		もも缶	砂糖		
	牛乳		牛乳					

日	献立名	赤の食品(血や肉になる)		緑の食品(体の調子を整える)		黄の食品(熱や力になる)		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
15 金	ごはん／牛乳		牛乳			精白米		778
	魚のおろしソースがけ	さむら			しょうが、大根	砂糖	油	
	野菜の塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま油	
	みぞ汁	油揚げ	わかめ		玉葱	じゃがいも		
18 月	けんちんうどん	鶏肉		にんじん	ごぼう、大根	冷凍うどん	ごま油	791
	チーズポテト		粉チーズ	パセリ		じゃがいも	油	
	みたらし団子					白玉粉、上新粉		
	牛乳		牛乳			砂糖、でんぷん		
19 火	ごはん／牛乳		牛乳			精白米		748
	さばのごま焼き	さば				砂糖	ごま	
	野菜のレモン醤油和え			にんじん	キャベツ、もやし	砂糖		
	なめこ汁	豆腐	わかめ		なめこ			
20 水	ひじきの和風ピラフ	ベーコン	ひじき	にんじん	玉葱、しめじ	精白米	バター	792
	ひき肉とワンタンのスープ	豚肉		にんじん	しょうが、もやし	ワンタンの皮	油、ごま油	
	大学芋					さつまいも	黒ごま	
	牛乳		牛乳			ざらめ、水あめ	油	
21 木	ピザドッグ	ベーコン	チーズ	にんじん	玉葱、にんにく	コッパン	油	806
	ポトフ	ベーコン		にんじん	玉葱、キャベツ	じゃがいも	油	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶、パイナップル			
	牛乳		牛乳					
22 金	焼肉丼	豚肉		にんじん	しょうが、にんにく	精白米	油	823
	キムチスープ	豚肉、豆腐		にんじん	エリンギ、もやし、玉葱	精白米	ごま油	
	果物(梨)				しょうが、玉葱	でんぷん	油	
	牛乳		牛乳		梨			
25 月	さんまの蒲焼丼	さんま			しょうが	精白米	油	890
	みぞ汁	油揚げ		にんじん	玉葱、大根	小麦粉、でんぷん		
	果物(ぶどう)	赤みそ、白みそ			ぶどう			
	牛乳		牛乳					
26 火	小松菜のクリームスパゲティ	ベーコン	牛乳	にんじん	玉葱、しめじ	スパゲティ	油	757
	ミックスサラダ	鶏肉	粉チーズ	ごまつな	キャベツ、もやし	砂糖	ごま油	
	果物(りんご)				りんご			
	牛乳		牛乳					
27 水	中華風うま煮丼	えび、いか、うすら		にんじん	にんにく、しょうが	精白米	油	768
	わかめサラダ	わかめ		にんじん	きゅうり、キャベツ	砂糖	ごま	
	果物(柿)				柿			
	牛乳		牛乳					
28 木	栗入り炊き込みごはん	鶏肉		にんじん	しめじ	精白米	油	744
	いかのさらさ揚げ	いか			しょうが	でんぷん	油	
	おかか和え煮	おかか		にんじん	もやし			
	かきたま汁／牛乳	豆腐	牛乳	ごまつな	長葱	でんぷん		
29 金	ガーリックトースト			パセリ	にんにく	食パン	バター	829
	かぼちゃのクリーム煮	ベーコン	牛乳	にんじん	玉葱	小麦粉	油	
	オニオンドレッシングサラダ	いんげん豆	粉チーズ	にんじん	マッシュルーム	砂糖	ごま油	
	グレーゼゼリー／牛乳	粉寒天	牛乳		ぶどうジュース	砂糖		

10月7日(木) 高級食材「国産有頭クルマエビ」給食に登場っ！
 新型コロナウイルス感染拡大の影響により、日本の海で大切に育てられた「クルマエビ」が行き場を失っています。
 そこで、消費の拡大を図るとともに、給食を通じて、水産物のおいしさを伝える食育活動として、学校給食に無償で提供されることになりました。感謝しておいしく食べましょう。

