

にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り ょ う			えいようか
ようび 曜日	し ゆ し ょ く つ け る も の	のみ もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしよくひん	おもにからだをつくる もとになるしよくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしよくひん	1食分(kcal) たんぱく質(g)
1 水	ちゅうかめん (こほうそう)		しょうゆラーメンのつゆ あげぎょうざ(2) フルーツとこんにゃくゼリーのポンチ	ちゅうかめん、ごまあぶら、あ ぶら、ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なる と、ぎょうざ	にんじん、 ごまつゆ 、もやし、なが ねぎ、しょうが、にんにく、りん ご、もも	595 22.3
2 木	む ぎ ご は ん		すきやき もやしとチンゲンサイのいためもの パイナップル (かん)	こめ、むぎ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、やき どうふ、とりにく	しいたけ、ながねぎ、はくさい、し らたき、もやし、にんじん、 チンゲ ンサイ 、パイナップル	580 25.2
3 金	む ぎ ご は ん		とんじる ししゃもフライ ひじきとだいずのいために	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶ ら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶ らあげ、とうふ、みそ、ししゃも フライ、ひじき、さつまあげ、だ いず	にんじん、ごぼう、だいこん、こん にゃく、ながねぎ、いんげん	585 23.4
6 月	さ つ ま い も ご は ん		けんちんじる あつやきたまご さんしよくあえ おつきみゼリー	こめ、さつまいも、あぶら、ご ま、さとう、おつきみゼリー	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、と うふ、あつやきたまご	にんじん、ごぼう、だいこん、こん にゃく、えのき、もやし、キャベツ	582 22.8
7 火	む ぎ ご は ん		ふのすましじる さばのねぎみそだれかけ ごもくまめ	こめ、むぎ、やきふ、さとう、か たくりこ	ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、 さば、みそ、だいず、あぶらあげ	にんじん、だいこん、えのき、しょ うが、にんにく、ながねぎ、ごぼ う、こんにゃく	587 27.9
8 水	む ぎ ご は ん		チキンカレー キャベツのソテー がどう(2)	こめ、むぎ、じゃがいも、ルウ、 あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、レン ズまめ、チーズ、ベーコン	しょうが、にんにく、たまねぎ、に んじん、もやし、とうもろこし、 キャベツ、ぶどう	638 20.9
9 木	む ぎ ご は ん		はるさめスープ ぼらのソイネーズやき スタミナにくだため	こめ、むぎ、はるさめ、ごまあぶ ら、マヨネーズ、あぶら、さと う、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぼら、 ぶたにく	にんじん、はくさい、 ごまつゆ 、 しょうが、にんにく、たまねぎ、に ら	593 29.1
10 金	し ょ く パ ン マ ー ガ リ ン		おしむぎのミネストローネ やさしいコロッケ (ソース) にんじんとツナのソテー	パン、あぶら、むぎ、さとう、コ ロッケ、マーガリン	はっこうにゅう(ブルーベ リー)、ぶたにく、レンズまめ、 ツナ	たまねぎ、にんじん、えのき、トマ ト、キャベツ	582 19.7
14 火	む ぎ ご は ん		とうにゅうじたてのやさしいじる ぶりのなんがやき だいこんのもの	こめ、むぎ、ごま、あぶら、さと う	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶら あげ、わかめ、みそ、とうにゅ う、ぶり、さつまあげ	キャベツ、にんじん、ごぼう、えの き、だいこん、いんげん	581 27.1
15 水	し ょ く パ ン		さつまいものシチュー オムレツ ツナとやさしいのソテー	パン、あぶら、さつまいも、ルウ	ぎゅうにゅう、とりにく、レン ズまめ、チーズ、オムレツ、ツナ	にんじん、たまねぎ、えのき、 キャ ベツ	587 24.7
16 木	む ぎ ご は ん		のっぺいじる しろみざかなのたまねぎソースかけ もやしサラダ (わふうドレッシング)	こめ、むぎ、じゃがいも、かたくり こ、あぶら、さとう、ドレッシ ング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とう ふ、たら	こんにゃく、にんじん、だいこん、 ながねぎ 、たまねぎ、もやし、えの き	580 24.6



10月



10月6日は十五夜

昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる
 8月15日の月を「中秋の名月」と呼ん
 で、月を鑑賞するお月見の行事が行わ
 れてきました。別名で「芋名月」ともい
 ます。また、十五夜からひと月ほど後の
 十三夜にもお月見をする風習があり、両
 方合わせてお月見をすると縁起が良い
 とされています。

給食では、さつまいもごはんに「さつま
 いも」が入っています。お月見ゼリーに
 は、お月見クイズが書いてあるので読ん
 でみてください。



10日(金)にんじんとツナのソテー



10月10日は「目の愛護デー」!
ビタミンAを含む食品を
意識してとろう!

かぼちゃ、ほうれん草、うなぎ、レバー、にんじん、しょうが、たまねぎ、キャベツ

ビタミンAは油と一緒に
 とると吸収がよくなります。

にち 日 ようび 曜日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り ょ う			えいようか
	し ゅ し ゃ く つ け る も の	の み もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん	1食 ¹ -(kcal) たんぱく質(g)
17 金	む ぎ ご は ん		はっぼうさい やきししゃも パイナップル (かん)	こめ、むぎ、あぶら、かたくり こ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、 ししゃも	しょうが、にんにく、たまねぎ、に んじん、しいたけ、はくさい、 チン ゲンサイ 、パイナップル	581 23.0
20 月	む ぎ ご は ん		ワントンスープ すぶた みかん	こめ、むぎ、ワントンのかわ、か たくりこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶた にく	にんじん、もやし、はくさい、 な がねぎ 、しょうが、たまねぎ、ピーマ ン、みかん	602 22.6
21 火	ご は ん		ごまいりみそしる さばのしおやき にくじゃが	こめ、ごま、あぶら、じゃがい も、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、さ ば、ぶたにく	ごぼう、にんじん、だいこん、えの き、たまねぎ、こんにゃく	600 26.6
22 水	ミ ル ク し ゃ く パ ン		A B C スープ カレーミート パインヨーグルト (ヨーグルト)	パン、マカロニ、じゃがいも、あ ぶら、ルウ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶた にく、だいち、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ごま つな 、しょうが、にんにく、トマト、 パイナップル	585 24.8
23 木	む ぎ ご は ん		たにんどん キャベツのしおこんぶいため りんご (かん)	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶ ら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たま ご、とりにく、しおこんぶ	たまねぎ、にんじん、しらたき、い んげん、にんにく、 キャベツ 、りんご	592 25.2
24 金	ご は ん		やさいととうふのみそしる さわらのたつたあげ ごぼうのいためサラダ	こめ、かたくりこ、こむぎこ、あ ぶら、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、 みそ、さわら、ちりめんじゃこ	えのき、にんじん、 キャベツ 、だいこ ん、しょうが、にんにく、ごぼう	592 25.7
27 月	む ぎ ご は ん		さつまじる とりにくのしおこうじやき ごまあえ	こめ、むぎ、さつまいも、さと う、ごま	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、と うふ、みそ、とりにく、さつまあ げ	にんじん、だいこん、ごぼう、こんに ゃく、 キャベツ、ごまつな	585 27.6
28 火	む ぎ ご は ん		ちゅうかコーンスープ やきシューマイ(2) わかめサラダ (ちゅうかドレッシング)	こめ、むぎ、あぶら、かたくり こ、ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく、たま ご、シューマイ、わかめ	たまねぎ、とうもろこし、もやし、 にんじん、きゅうり	580 21.9
29 水	ご は ん		うちまめじる ぶりのてりやき じゃがいものそぼろに	こめ、あぶら、じゃがいも、さと う、かたくりこ	ぎゅうにゅう、うちまめ、とう ふ、みそ、ぶり、ぶたにく	にんじん、だいこん、はくさい、え のき、 ながねぎ 、しょうが、たまね ぎ、こんにゃく	582 26.3
30 木	む ぎ ご は ん		なまあげのキムチにこみ しらたきチャプチェ みかん	こめ、むぎ、かたくりこ、ごまあ ぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なま あげ、みそ、とりにく	たまねぎ、にんじん、 ながねぎ 、キ ムチ、にら、しいたけ、しらたき、 ピーマン、みかん	601 24.3
31 金	し ゃ く パ ン		じゃがいもとまめのポタージュ ハンバーグのトマトソースかけ ウインナーいりソテー	パン、バター、じゃがいも、ル ウ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、いんげんまめ、 レンズまめ、クリーム、チーズ、 ハンバーグ、ウインナー	たまねぎ、トマト、とうもろこし、 キャベツ	596 26.5

給食の実施日は各学校によって異なります。

材料の都合により献立を変更することがあります。