

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 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杯あたり(kcal) たんぱく質(g)
1 木	わかめごはん		じゃがいもとたまねぎのみそしる ハンバーグのおろしソースかけ こまつなとエリンギのソテー	こめ、じゃがいも、さとう、か たくりこ、あぶら	わかめ、ぎゅうにゅう、あぶら あげ、みそ、ハンバーグ、とり にく	たまねぎ、 ながねぎ 、 だいこん 、 エリンギ、 キャベツ 、 こまつな 、にん じん	604 24.7
2 金	むぎごはん		ぶたたまどん おひたし(かつおぶし・しょうゆ) スイートポテト	こめ、むぎ、さとう、 さつまい も 、バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たま ご、かつおぶし、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、しらたき、 いんげん、 キャベツ 、 こまつな	675 24.1
5 月	ご は ん ふ り か け (お か か)		とんじる かじきのねぎしおやき ごもくめ	こめ、じゃがいも、さとう、ご まあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶ らあげ、とうふ、みそ、かじ き、だいず、さつまあげ	にんじん、 だいこん 、 こまつな 、 な がねぎ 、しょうが、にんにく、ご ぼう、こんにゃく	599 30.2
6 火	むぎごはん		すきやき ちくわのいそペマヨネーズやき にんじんシリシリ	こめ、むぎ、さとう、ノンエッ グマヨネーズ、あぶら、ごまあ ぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、やき どうふ、ちくわ、あおのり、ツ ナ、たまご	しいたけ、 ながねぎ 、にんじん、 しらたき、はくさい	650 28.9
7 水	むぎごはん		あきやさいカレー キャベツとツナのソテー みかん	こめ、むぎ、あぶら、さとい も、ルウ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、レン ズまめ、ツナ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、しめじ、えのき、 キャベ ツ 、みかん	668 23.9
8 木	むぎごはん		わかめスープ さけのしおこうじやき スタミナにくだため ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ	ぎゅうにゅう、わかめ、とう ふ、さけ、ぶたにく、ヨーグル ト	たまねぎ、にんじん、えのき、 しょうが、にんにく、にら	642 33.1
9 金	お さ つ ご ま ん パ		とりにくとだいずのトマトに いかのハーブやき キャロットサラダ(ソイドレッシング)	パン、あぶら、マカロニ、さと う、ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく、だい ず、いか	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しめじ、セロリー、トマト、いん げん、 だいこん 、 きゅうり 、 キャベツ	606 30.8
13 火	デ ニ ッ シ ャ ン ロ ー ル パ ン		クリームリゾット チキンナゲット(2) ビーンズサラダ(フレンチドレッシング)	パン、あぶら、こめ、バター、 ドレッシング	ぎゅうにゅう、ベーコン、レン ズまめ、なまクリーム、チー ズ、チキンナゲット、ミックス ビーンズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 えのき、とうもろこし、 キャベツ 、 きゅうり	635 21.1
14 水	ご は ん		ごまいりみそしる さばのしおやき さつまいもとひじきのいために	こめ、ごま、ごまあぶら、さと う、 さつまいも	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶら あげ、みそ、さば、ひじき、さ つまあげ	ごぼう、にんじん、 だいこん 、 な がねぎ	636 26.7
15 木	ちゅうかめん (こほうそう)		しょうゆラーメンのつゆ はるまき フルーツナタデココ	ちゅうかめん、ごまあぶら、は るまき、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なる と	にんじん、もやし、しょうが、に んにく、 こまつな 、 ながねぎ 、パイ ナップ、もも、りんご、ナタデ ココ	593 22.4
16 金	ご は ん		とうにゅうじたてのやさしい あじフライ(ソース) きりぼしだいこんのもののかくチーズ	こめ、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、あじフライ、さつまあげ、 チーズ	キャベツ 、にんじん、ごぼう、えの き、きりぼしだいこん、いんげん	642 26.4

10月



7日(水)

秋野菜カレー

あきやさい かい すい あきやさい
秋野菜カレーに入っているきのこは秋
が旬の食材のひとつです。
きのこにはカルシウムの吸収を促進し
て骨を丈夫にし、筋力を高める作用の
あるビタミンDが豊富に含まれていま
す。多くの子どもたちに食べてもらえよ
う、乳不使用のカレールウを使用しま
す。うまみと栄養の詰まったきのこを味
わって食べてみてください。

9日(金)

目の愛護デー献立

が つ か め あいご こんだて
10月10日は目の愛護デーです。
め けんこう かわる えいようそ きのうせいせい
目の健康に関わる栄養素や機能性成
分には、ビタミンAのほか、緑黄色野菜
に多く含まれるβ-カロテンなどがありま
す。給食ではこれらを多く含むトマトやに
んじんを使用した献立を提供予定です。



10月



7日(水) 秋野菜カレー

あきやさい

秋野菜カレーに入っているきのこは秋

が旬の食材のひとつです。

きのこにはカルシウムの吸収を促進し

て骨を丈夫にし、筋力を高める作用の

あるビタミンDが豊富に含まれていま

す。多くの子どもたちに食べてもらえるよ

う、乳不使用のカレールウを使用しま

す。うまみと栄養の詰まったきのこを味

わって食べてみてください。

9日(金) 目の愛護デー献立

10月10日は目の愛護デーです。

目の健康に関わる栄養素や機能性成

分には、ビタミンAのほか、緑黄色野菜

に多く含まれるβ-カロテンなどがありま

す。給食ではこれらを多く含むトマトやに

んじんを使用した献立を提供予定です。



ビタミンA

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
19 月	ご は ん の つ く だ に		キャベツのみそしる ししゃものごまやき にくじゃが	こめ、あぶら、ごま、じゃがい も、さとう 5・6ねんせいはいとり2ほん	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶら あげ、わかめ、みそ、ししゃ も、ぶたにく、のりつくだに	えのき、 キャベツ 、にんじん、 なが ねぎ 、たまねぎ、こんにゃく、い んげん	592 25.5
20 火	ご は ん		ちゅうかコーンスープ ぶたにくのキムチいため	こめ、かたくりこ、あぶら、さ とう、ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく、たま ご、ぶたにく、かいそうミツク ス、あおのりこざかな	たまねぎ、とうもろこし、にんに く、はくさい、キムチ、こんにゃ く、 きゅうり 、 キャベツ 、にんじん	586 27.8
21 水	ミ ル ク パ ン		ポトフ カレーミート フルーツヨーグルト (ヨーグルト)	パン、 さつまいも 、あぶら、ル ウ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶた にく、だいず、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、セロリー、 キャベツ 、しょうが、にんにく、ト マト、パイナップル、りんご、も も	646 27.1
22 木	む ぎ ご は ん		いもだんごじる しろみざかなのたまねぎソースかけ にびたし	こめ、むぎ、いもだんご、かた くりこ、こむぎこ、あぶら、さ とう	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶ らあげ、メルルーサ、さつまあ げ	にんじん、 だいこん 、 ながねぎ 、た まねぎ、はくさい、 こまつな	637 25.5
23 金	く り ご は ん		のっぺいじる たまごやきのかにかまあんかけ おんやさい (ごまドレッシング) ラ・フランスゼリー	こめ、くり、さといも、かたくり こ、さとう、 さつまいも 、ド レッシング、ゼリー(ラ・フラン ス)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とう ふ、あつやきたまご、かにかま ぼこ	こんにゃく、にんじん、 だいこ ん 、 ながねぎ 、いんげん	612 21.3
26 月	ご は ん		さつまじる さわらのたつたあげ きんぴらごぼう	こめ、 さつまいも 、かたくり こ、こむぎこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶ らあげ、とうふ、みそ、さわ ら、ぶたにく、さつまあげ	にんじん、 だいこん 、 ながねぎ 、 しょうが、にんにく、ごぼう、こ んにゃく	625 27.4
27 火	む ぎ ご は ん		なまあげのチリソースに しらたきチャプチェ ぶどう(2)	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、なま あけ、ぶたにく	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、 ながねぎ 、しいたけ、 しらたき、にら、 チンゲンサイ 、ぶ どう	615 24.1
28 水	ダ イ ス チ ー ズ ン パ		えびいりクリームソース こまつなとウィンナーのいためもの かわつきりんご	パン、ルウ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、え び、なまクリーム、ウィンナー	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しめじ、 こまつな 、りんご	603 28.9
29 木	ゆ かり ご は ん		うちまめじる ぶりのてりやき じゃがいものそばろに	こめ、あぶら、じゃがいも、さ とう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、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、いんげん	604 27.7
30 金	む ぎ ご は ん		にらたまスープ とりにくのスタミナやき キャベツのしおこんぶいため ハロウィンデザート	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶ ら、ごま、ハロウィンデザート (かぼちゃパバロア)	ぎゅうにゅう、たまご、とりに く、ぶたにく、しおこんぶ	たまねぎ、にんじん、にら、しょ うが、にんにく、 キャベツ	636 26.4

23日(金) 十三夜献立

日本には十五夜以外に、十三夜という
お月見があります。十三夜は、この時期
が旬の栗や豆をお供えすることから、
「栗名月」、「豆名月」とも呼ばれます。
今年の十三夜は10月23日(金)で、給
食ではくりごはんを提供予定です。



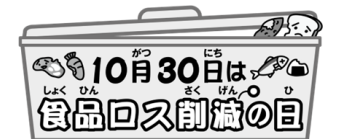
《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★

チンゲンサイ、ながねぎ、
だいこん、さつまいも、きゅうり

★瑞穂町生産者★

こまつな、キャベツ



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。