

日 曜日	献立名		食 材 料				栄養価
	主食 つけるもの	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	1人1食(kcal) たんぱく質(g)
1 木	ブリオッシュ		ABCスープ 鶏肉のガーリックマヨネーズ焼き スイートポテト	パン、マカロニ、ノンエッグマ ヨネーズ、 さつまいも 、砂糖、 バター	牛乳、ベーコン、レンズ豆、鶏 肉、生クリーム	玉葱、人参、 キャベツ 、いんげん、 レモン、にんにく	854 30.4
2 金	麦ごはん		貝だくさんの味噌汁 ししゃもフライ(2)(ソース) 塩肉じゃが	米、麦、油、ごま油、じゃがい も、砂糖	牛乳、豆腐、油揚げ、味噌、し しゃもフライ、豚肉	人参、 大根 、しめじ、 小松菜 、 長 葱 、にんにく、玉葱、こんにゃ く、グリーンピース	771 29.4
5 月	ごはん		ビーンズカレー ミモザソテー 皮付きりんご	米、油、じゃがいも、ルウ	飲むヨーグルト、豚肉、レンズ 豆、ひよこ豆、大豆、牛乳、ス キムミルク、チーズ、鶏肉、卵	にんにく、しょうが、玉葱、人 参、りんご、 キャベツ 、 チンゲン菜	828 31.1
6 火	たきこみごはん		さといもと白菜の味噌汁 さばの塩焼き 切干大根の煮物	米、砂糖、さといも、油	鶏肉、牛乳、油揚げ、豆腐、味 噌、さば、さつま揚げ	人参、ごぼう、椎茸、グリーンピー ス、白菜、 長葱 、切干大根、いん げん	751 35.6
7 水	麦ごはん		キムチワタンスープ スタミナ肉炒め フルーツヨーグルト(ヨーグルト)	米、麦、油、ワタンの皮、ご ま、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉、ヨーグルト	人参、もやし、白菜、キムチ、 長 葱 、しょうが、にんにく、玉葱、 にら、みかん、りんご、桃	766 27.3
8 木	ごはん		もずくと玉子の味噌汁 ハンバーグの和風オニオンソース ツナコーンポテト	米、じゃがいも	牛乳、油揚げ、もずく、卵、味 噌、ハンバーグ、ツナ	大根 、 小松菜 、玉葱、にんにく、 とうもろこし	774 32.5
9 金	バター ロールパン ブルーベリージャム		さつまいもの豆乳チャウダー さわらのトマトソースかけ キャロットサラダ(イタリアンドレッシング)	パン、豆乳バター、 さつまい も 、米粉、油、砂糖、ドレッシ ング、ブルーベリージャム	牛乳、ベーコン、レンズ豆、豆 乳、さわら	人参、玉葱、にんにく、トマト、 キャベツ 、 きゅうり	786 34.5
13 火	ごはん		豚玉丼 野菜とエリンギのソテー りんご(缶)	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、鶏肉	しょうが、玉葱、人参、こんにゃ く、エリンギ、とうもろこし、ほ うれん草、りんご	752 30.0
14 水	中華 (個包装)		味噌バターラーメンのつゆ コロッケ 中華サラダ(中華ドレッシング) ヨーグルト	中華麺、ごま油、ごま、バ ター、コロッケ、油、ドレッシ ング	牛乳、豚肉、味噌、わかめ、 ヨーグルト	にんにく、しょうが、人参、もや し、とうもろこし、 小松菜 、 長 葱 、 大根 、 きゅうり	840 31.8
15 木	ごはん		鶏ごぼう汁 ぶりの竜田揚げ なすとピーマンの味噌炒め	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、ぶり、豚 肉、味噌	ごぼう、人参、こんにゃく、 大 根 、 長葱 、しょうが、にんにく、 玉葱、 なす 、ピーマン	837 33.8
16 金	ゆかりごはん		豚汁 五目厚焼き玉子 茎わかめ入りきんぴら 青のり小魚	米、油、じゃがいも、ごま油、 砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、豆腐、味 噌、五目厚焼き玉子、さつま揚 げ、茎わかめ、青のり小魚	人参、 大根 、 長葱 、こんにゃく、 ごぼう	750 30.6

10月 

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。

油と一緒に食べると効率よく
吸収することができます！



《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★

チンゲン菜、長葱、さつまいも、
大根、きゅうり、なす

★瑞穂町生産者★

小松菜、キャベツ

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

学校給食センター公式サイト <https://www.kyushoku.or.jp>

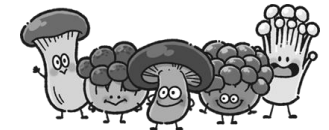


※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用詳細
献立表にてお願いいたします。

日 曜日	献 立 名			食 材 料			栄養価
	主食 つ け る も の	飲 み 物	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	1人1食(kcal) たんぱく質(g)
19 月	ご は ん の り 佃 煮	東京牛乳	きのこの味噌汁 さけの塩麹焼き 豚肉とさつまいもの炒め煮	米, 油, さつまいも, 砂糖	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, さけ, 豚肉, のり佃煮	えのき, しめじ, まいたけ, 大根, 小松菜, しょうが, 玉葱, 人参, こんにゃく, いんげん	751 37.3
20 火	ご は ん		中華丼 野菜のチヂミ フルーツナタデココ 角チーズ	米, 油, 片栗粉, ごま油, 野菜チヂミ	牛乳, 豚肉, えび, いか, うずら卵, チーズ	しょうが, にんにく, 玉葱, 人参, 椎茸, たけのこ, 白菜, 夏みかん, パイナップル, 桃, ナタデココ	817 29.4
21 水	コ ッ ペ パ ン (背 わ り)		ほうれん草のクリームスープ ウインナーのバーベキューソースかけ コールスロー (フレンチドレッシング)	パン, 油, じゃがいも, 米粉, バター, 砂糖, 片栗粉, ドレッシング	牛乳, 鶏肉, レンズ豆, スキムミルク, ウインナー	玉葱, 人参, ほうれん草, にんにく, りんご, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	773 36.1
22 木	ご は ん		生揚げのチリソース煮 焼きぎょうざ(2) 中華風煮浸し ラ・フランスゼリー	米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, ごま, ゼリー(ラ・フランス)	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, ぎょうざ	しょうが, にんにく, 人参, 玉葱, たけのこ, 椎茸, 長葱, 白菜, 小松菜	834 28.9
23 金	栗 ご は ん		かき玉汁 あじの南蛮漬け 五目豆	米, くり, 片栗粉, 油, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 卵, あじ, 大豆, 油揚げ	人参, たけのこ, 白菜, 長葱, ごぼう, こんにゃく, いんげん	750 36.2
26 月	ご は ん		ごま入り味噌汁 かじきのねぎ塩焼き じゃがいもとひじきの炒め煮	米, ごま, 砂糖, ごま油, 油, じゃがいも	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, かじき, ひじき, さつまいも	ごぼう, 人参, 大根, えのき, 小松菜, しょうが, にんにく, 長葱	756 34.1
27 火	ご は ん		もち入り玉子スープ タッカルビ みかん	米, 餅, 砂糖, 油, さつまいも	牛乳, 豚肉, なた, 卵, 鶏肉, 味噌	人参, 大根, 長葱, しょうが, にんにく, 玉葱, キャベツ, ピーマン, みかん	798 27.8
28 水	ご は ん		呉汁 いわしのカレー揚げ のり和え (きざみのり・和風ドレッシング)	米, さといも, 片栗粉, 小麦粉, 油, ドレッシング	牛乳, 大豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, いわし, のり	人参, 大根, 長葱, しょうが, えのき, もやし, 小松菜	787 33.4
29 木	麦 ご は ん		鶏団子と春雨のスープ 酢豚 ぶどう(3)	米, 麦, 春雨, ごま油, 片栗粉, 油, 砂糖	牛乳, 豆腐, とりだんご, 豚肉	人参, 玉葱, にら, しょうが, たけのこ, ピーマン, ぶどう	775 27.0
30 金	チ ー ズ ボ ッ ク ス パ ン		かぼちゃのシチュー いかのハーブ焼き 大根サラダ (玉葱ドレッシング) ハロウィンデザート	パン, 油, バター, ルウ, ドレッシング, ハロウィンデザート(ミックスベリー)	牛乳, 鶏肉, いんげん豆, スキムミルク, いか	玉葱, 人参, かぼちゃ, エリンギ, にんにく, 大根, きゅうり	890 42.8

19日(月) きのこの味噌汁

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。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。



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)。
栗ごはんと五目豆を
提供予定です。



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。