



日	曜		こんだてめい	しょくひんめい	エネルギーたんぱく質
1	木	牛乳	(主食) ごはん	米	625 kcal 23.2 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、白菜、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、しょうゆ、菜種油、塩、白胡椒	
			(主菜) ぶたキムチ	豚肉、清酒、白菜キムチ、玉ねぎ、ごま油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
			フルーツカクテル	カクテルゼリー、みかん	
2	金	牛乳	(主食) ごはん	米	572 kcal 22.6 g
			(副菜) にらともやしのみそしる	カット豆腐、人参、えのきたけ、もやし、にら、かつお節、白みそ、赤みそ	
			(主菜) あつやきたまご	たまごやき	
			(副菜) さといものそぼろに	里芋、人参、豚肉、根生姜、菜種油、清酒、砂糖、しょうゆ、みりん、かつお節、じゃが芋でん粉	
5	月	牛乳	(主食) きなこあげパン	ツイストパン、きな粉、砂糖、塩、菜種油	654 kcal 24.3 g
			(副菜) やさいスープ	玉ねぎ、セロリ、人参、キャベツ、白胡椒、塩、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) ポークチャップ	豚肉、清酒、玉ねぎ、人参、ピーマン、菜種油、にんにく、ダーストマト、トマトピューレ、ケチャップ、濃厚ソース、砂糖、コンソメ、塩、白胡椒	
6	火	牛乳	(主食) ごはん	米	587 kcal 24.2 g
			(副菜) ごじる	鶏肉、菜種油、人参、大根、油揚げ、大豆、長ねぎ、白こんにゃく、ごぼう、豆乳、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) さばのみそに	鯖の味噌煮	
			(副菜) ピリからづけ	きゅうり、人参、かぶ、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
7	水	牛乳	(主食) ごはん	米	601 kcal 23.4 g
			(副菜) たまごスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、わかめ、卵、白胡椒、塩、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、コンソメ、じゃが芋でん粉	
			(主菜) はっぼうさい	豚肉、にんにく、根生姜、竹の子、玉ねぎ、人参、干し椎茸、白菜、かまぼこ、菜種油、塩、清酒、しょうゆ、オイスターソース、じゃが芋でん粉	
			りんごゼリー	りんごゼリー	
8	木	牛乳	(主食) ごはん	米	645 kcal 27.1 g
			(副菜) さつまいものみそしる	さつまいも、玉ねぎ、油揚げ、ほうれん草、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(主菜) おろしやきにく	豚肉、根生姜、にんにく、しょうゆ、みりん、玉ねぎ、大根、砂糖、ラー油、菜種油、塩、清酒、じゃが芋でん粉	
			(副菜) れんこんきんぴら	さつま揚げ、れんこん、人参、砂糖、清酒、しょうゆ、一味唐辛子、ごま、菜種油、ごま油、塩	
9	金	牛乳	(主食) カレーピラフ	米、もち米、ハム、人参、玉ねぎ、しめじ、菜種油、白ワイン、白胡椒、カレー粉、しょうゆ、塩、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	558 kcal 21.2 g
			(副菜) ABCスープ	じゃが芋、玉ねぎ、人参、キャベツ、ABCマカロニ、白胡椒、塩、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) チキンナゲット(2)	チキンナゲット、菜種油	
13	火	牛乳	(主食) ごはん	米	648 kcal 25.6 g
			(副菜) すいとん	すいとん、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、赤みそ、菜種油、かつお節	
			(主菜) さんまのかんろに	さんまの甘露煮	
			(副菜) とうふとひじきのにももの	鶏肉、ひじき、カット豆腐、人参、油揚げ、枝豆、干し椎茸、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、菜種油、かつお節	
14	水	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	647 kcal 28.9 g
			(副菜) なめこじる	なめこ、カット豆腐、長ねぎ、油揚げ、大根、ほうれん草、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) にくじゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにゃく、さつま揚げ、砂糖、みりん、しょうゆ、菜種油、かつお節	
			(副菜) カリカリだいず	大豆、砂糖、しょうゆ、菜種油、清酒	
15	木	牛乳	(主食) みそラーメン	ホット中華めん、豚肉、玉ねぎ、人参、根生姜、もやし、青梗菜、長ねぎ、コーン、にんにく、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、赤みそ、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、塩、白胡椒、清酒	669 kcal 27.6 g
			(主菜) むしぎょうざ(2)	餃子	
			(副菜) やさいいため	鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、菜種油、塩、白胡椒、清酒、オイスターソース、じゃが芋でん粉	
16	金	牛乳	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス	680 kcal 22.2 g
			(副菜) コーンスープ	鶏肉、ベーコン、玉ねぎ、コーン、コーンペースト、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、コンソメ、鶏がら、ローリエの葉、人参、長ねぎ、根生姜	
			(副菜) ポテトコロケ	ポテトコロケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) イタリアンサラダ	枝豆、キャベツ、もやし、人参、イタリアンドレッシング	

日	曜		こんだてめい	しょくひんめい	エネルギーたんぱく質
19	月	牛乳	(主食) ごはん	米	590 kcal 23.7 g
			(副菜) こうやどうふのみそしる	小松菜、もやし、大根、長ねぎ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主食) すきやきふうに	豚肉、白菜、長ねぎ、しらたき、焼き豆腐、砂糖、しょうゆ、菜種油、みりん、塩、かつお節	
			みかん	みかん	
20	火	牛乳	(主食) ごはん	米	563 kcal 22.8 g
			(副菜) ちゅうかスープ	鶏肉、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、オイスターソース、塩、菜種油、鶏がら、根生姜、ローリエの葉	
			(主食) マーボーなす	なす、豚肉、長ねぎ、人参、干し椎茸、にら、根生姜、にんにく、菜種油、トウバンジャン、清酒、砂糖、しょうゆ、テンメシジャン、赤みそ、じゃが芋でん粉	
			(副菜) だいこんナムル	切干大根、大根、もやし、ほうれん草、ナムルドレッシング	
21	水	コーヒーミルク	(主食) ピタパン	ピタパン	595 kcal 28.1 g
			(副菜) オニオンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、白胡椒、塩、オニオンパウダー、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、コンソメ	
			(主食) タコスミート	豚肉、菜種油、にんにく、玉ねぎ、ダーストマト、しょうゆ、清酒、ケチャップ、粉チーズ、チリソース、ウスターソース、砂糖、コンソメ、チリパウダー、白胡椒、塩、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ブロッコリーサラダ	キャベツ、ブロッコリー、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
22	木	牛乳	(主食) ごはん	米	602 kcal 25.1 g
			(副菜) わかめのみそしる	カット豆腐、わかめ、長ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主食) ぶりのあまからあげ	ぶりのあまからあげ	
			(副菜) ちくぜんに	鶏肉、ごぼう、人参、里芋、竹の子、こんにゃく、干し椎茸、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、かつお節、みりん	
23	金	牛乳	(主食) ポークカレーライス	米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、カレー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、オニオンパウダー	724 kcal 27.1 g
			(主食) チキンカツ	チキンカツ、菜種油	
			(副菜) おまめのサラダ	キャベツ、人参、コーン、大豆、ひじき、ごまクリーミードレッシング	
27	火	牛乳	(主食) スパゲッティミートソース	ゆでスパゲッティ、にんにく、豚肉、セロリ、玉ねぎ、人参、菜種油、赤ワイン、ケチャップ、ダーストマト、ウスターソース、砂糖、塩、白胡椒、小麦粉、バター、粉チーズ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	602 kcal 23.6 g
			(副菜) げんきサラダ	キャベツ、小松菜、きゅうり、人参、コーン、刻み昆布、かつお節、砂糖、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、ごま	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
28	水	牛乳	(主食) ごはん	米	644 kcal 28.0 g
			(副菜) いなかじり	鶏肉、里芋、人参、大根、油揚げ、長ねぎ、菜種油、清酒、白みそ、赤みそ、みりん、かつお節	
			(主食) にしんのてりやき	にしんの照り焼き、菜種油	
			(副菜) あつあげのにも	生揚げ、鶏肉、玉ねぎ、人参、根生姜、こんにゃく、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、じゃが芋でん粉	
29	木	牛乳	(主食) ごもくうどん	地粉うどん、鶏肉、油揚げ、人参、長ねぎ、小松菜、なると、干し椎茸、かつお節、だし昆布、みりん、しょうゆ、塩、菜種油	621 kcal 23.4 g
			(副菜) だいがくいも	さつまいも、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、黒ごま	
			(副菜) あちゃらづけ	れんこん、かぶ、きゅうり、人参、穀物酢、菜種油、塩、砂糖、しょうゆ、一味唐辛子	
30	金	牛乳	(主食) ロールパン	ロールパン	624 kcal 23.7 g
			(副菜) やさいスープ	鶏肉、玉ねぎ、かたぬきかまぼこ、えのきたけ、キャベツ、白胡椒、塩、コンソメ、鶏がら、菜種油、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主食) チリコンカーン	豚肉、大豆、にんにく、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ダーストマト、トマトピューレ、ケチャップ、菜種油、塩、白胡椒、砂糖、チリパウダー、一味唐辛子、パプリカ、オニオンパウダー、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			みかんとぶどうのゼリー	みかんとぶどうのゼリー	

20 回	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
	623kcal	24.8g	30%	350mg	3.3mg	215μg	0.58mg	0.52mg	27mg	2.4g	5g

材料の都合により献立は変更することがあります。

はし箱セットは毎日きれいにしてもってきましょう。

※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理 主菜：肉・魚・卵・大豆などを使った料理 副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品（アレルギー）を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすいく候になりました。秋はお米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。10月の給食は、いつもの給食より大豆や芋が多めに出てきます。旬の味覚を楽しみましょう。

旬の食材・さんま・さば・にしん・さつま芋・里芋・きのこ・大豆・小松菜

10月23日は運動会前日なので特別メニューです。

チキン『カツ（勝つ）』とポークカレーライスを食べて運動会がんばってくださいね♪



十三夜のおはなし

9月25日はお月見でしたが、十三夜も秋のお月見のひとつです。旧暦の9月13日から14日の夜を十三夜といい、今年は10月23日です。月が満月になるのは新月から数えて15日目。十三夜は新月から数えて13日目なので、満月より少し欠けている月になります。秋の収穫に感謝をしながら、月見団子や収穫した栗、豆などを飾って、美しい月をながめながらお祝いします。給食では、大豆が入った「お豆のサラダ」が登場します。



カリカリ大豆 ●材料●（10人分） 14日の給食に登場します♪

炒り大豆 100g 1. 炒り大豆をから煎りする。
砂糖 大さじ3 2. 砂糖を加えて、加熱し、混ぜ合わせる。
しょう油 小さじ2 （こげないように注意）
酒 小さじ1 3. 砂糖が溶けたら、しょう油、酒、油の順で
菜種油 小さじ1 都度混ぜながら加えて調味して、出来上がり。