



日	献立名	牛乳	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	その他	1人ばく質 食塩相当量	ひとくちメモ
2月	ビビンバ	○	鶏ひき肉,豚ひき肉,赤みそ,鶏卵	米,油,上白糖,白ごま,ごま油	にんにく,しょうがが切干しいれ,もやし,にんじん,ごまつな	みりん,しょうゆ,トウバンジャン,清酒	595 kcal	ビビンバは野菜とお肉がたっぷりです。ご飯と混ぜて食べてみてください。
	きゅべつのレモンあえ		上白糖,油	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,レモン	しょうゆ	23.0 g		
	わかめスープ		豚中肉,カットわかめ		しょうが,にんじん,たまねぎ,ホールコーン	とんこつ,とりがら,清酒,塩,こしょう,しょうゆ	2.7 g	
3火	いしかりごはん	○	塩ざけ,きざみのり	米,押麦		だし昆布,厚けずり,清酒,塩	561 kcal	石狩ご飯、どさんこ汁は北海道のメニューです。
	はるさめのこますあえ		普通はるさめ,白ごま,上白糖		はくさい,もやし,にんじん,ごまつな	酢,しょうゆ,みりん	25.3 g	
	どさんこじる		豚中肉,木綿豆腐,白みそ,カットわかめ	じゃがいも,バター	にんじん,ホールコーン,えのきたけ,ねぎ	だし昆布,厚けずり,しょうゆ	2.3 g	
4水	しょうゆらめん	○	豚中肉,うすら卵	冷凍ラーメン,ごま油,油,上白糖	にんにく,しょうが,にんじん,干しいれ,たまねぎ,キャベツ,もやし,ねぎ	とんこつ,みりん,うすくちしょうゆ,塩,しょうゆ,こしょう	559 kcal	別添えのうすらの卵はしょうゆで味を染みこませています。
	あげじゃがいものおまからあえ		あげ油,じゃがいも,上白糖,白ごま		しょうが,にんにく	みりん,しょうゆ	24.3 g	
	くだもの(なし)				なし		2.8 g	
5木	ごはん	○		米			566 kcal	大豆の五目煮には今旬のレンコンを使用しています。
	いかのしょうがやき		いか	白ごま	しょうが	しょうゆ,清酒,みりん	29.7 g	
	だいずのごもくに		大豆	ごま油,ごんにゃく,上白糖	れんこん,にんじん,干しいれ,さやいんげん	厚けずり,清酒,しょうゆ,みりん	1.9 g	
	とんじり		豚中肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	つきごんにゃく,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,洗ひごぼろ,だいこん,ごまつな	だし昆布,厚けずり		
6金	しょくパン・ブルーベリージャム	○		食パン,グラニュー糖	冷凍ブルーベリー,レモン		615 kcal	給食室で手作りしたブルーベリージャムをおいしくいただきます。
	あきのカレーシチュー		豚中肉,ひよこ豆	油,バター,小麦粉,さつまいも	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,しめじ,さやいんげん	カレー粉,赤ワイン,とんこつ,塩,トマトピューレ,ウスターソース	21.4 g	
	コーンサラダ			上白糖,油	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	塩,からし,酢	2.9 g	
10火	ジャンバラヤ	○	鶏肉,ウインナー(卵・乳なし)	米,押麦油	にんにく,たまねぎ,にんじん,ダイズ,トマト	塩,こしょう,オレガノ,カエンペッパー,ケチャップ,白ワイン	613 kcal	ジャンバラヤはアメリカ南部で食べられている料理です。
	ひよこめいりサラダ		ひよこ豆	上白糖,白ごま,油	キャベツ,もやし,きゅうり	塩,しょうゆ,酢	21.7 g	
	こくとウケーキ		鶏卵,牛乳,調理用生クリーム	小麦粉,バター,黒砂糖,はちみつ		ベーキングパウダー	2.0 g	
11水	ピザホットサンド	○	ベーコン(卵・乳なし),ピザチーズ	コッパン,油	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(水煮缶詰),ピーマン	ケチャップ,赤ワイン,オレガノ	601 kcal	今日のパンはパンに切り込みを入れるところから一つ一つ作ります。
	どうにゅうとかぼちゃポタージュ		鶏肉,豆乳,生クリーム	油,小麦粉	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ	とりがら,塩,白ごま,パセリ(乾)	26.2 g	
	キャベツのサラダ			はちみつ,油	キャベツ,にんじん,もやし,ホールコーン	塩,からし,酢	2.9 g	
12木	ごはん	○		米			564 kcal	きれいなもみじ色のソースは、にんじんとマヨネーズでできています。
	さかなのみじやき		ホキ	マヨネーズ	にんじん	塩,こしょう,清酒	25.4 g	
	からしあえ		木綿豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ	上白糖	キャベツ,にんじん,もやし	だし汁,しょうゆ,塩,からし	2.0 g	
13金	わかめうどん	○	鶏肉,油揚げ,カットわかめ	冷凍うどん,油	たまねぎ,もやし,にんじん,しょうが	だし昆布,厚けずり,清酒,しょうゆ,塩	667 kcal	うどんと天ぷらの組み合わせ、おいしく食べてください。
	てんぷら(いか・さつまいも)		いか,鶏卵	あげ油,小麦粉,さつまいも		ゆり塩	26.1 g	
	くだもの(みかん)				みかん		1.9 g	
16月	いかいりソースやきそば	○	豚中肉,いか,あおのり	油,むし中華めん	たまねぎ,キャベツ,もやし,にんじん	こしょう,清酒,塩,中濃ソース,ウスターソース,とんかつソース	565 kcal	柿は10月頃に旬のピークを迎えます。
	こあじのなんばんづけ		小あじ	あげ油,てんぷら,上白糖	しょうが,ねぎ	清酒,しょうゆ,酢,七味唐辛子	26.1 g	
	くだもの(かき)				柿		3.0 g	
17火	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米		だし昆布,厚けずり	633 kcal	韓国風肉じゃがにはコチュジャンを使用しています。
	ごもくたまごやき		鶏ひき肉,油揚げ,鶏卵	油,上白糖	干しいれ,だけ,だけのご水煮缶詰,にんじん,ほうれんそう	うすくちしょうゆ,清酒,塩,だし汁	26.2 g	
	かんこくふうにくじゃが		豚中肉	油,しらたき,じゃがいも,上白糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ,さやいんげん	清酒,厚けずり,しょうゆ,みりん,コチュジャン	2.3 g	
18水	こめこパン	○		米粉パン			597 kcal	秋に旬を迎えるきのこを使ってグラタンにしました。
	あきのとうにゅうグラタン		鶏肉,豆乳,牛乳,調理用粉チーズ	油,ツイストマカロニ,バター,小麦粉,パン粉	たまねぎ,エリンギ,マッシュルーム(生),にんじん	塩,こしょう,パセリ(乾)	27.9 g	
	キャロットソースサラダ			上白糖,油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん	塩,しょうゆ,からし(粉),酢	2.5 g	
19木	ごはん	○		米			560 kcal	「いそかあえ」とは、のりと野菜を混ぜた副菜です。
	さばのしおやき		さば	油		塩	27.5 g	
	いそかあえ		きざみのり		キャベツ,もやし,にんじん,ほうれんそう	厚けずり,しょうゆ	2.0 g	
	むらくもスープ		木綿豆腐,鶏卵	てんぷら	たまねぎ,にんじん,ごまつな	厚けずり,だし昆布,塩,しょうゆ		
20金	こうやどうふのそぼろどん	○	鶏ひき肉,豚ひき肉,凍り豆腐	米,押麦油,上白糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいれ,さやいんげん	厚けずり,清酒,しょうゆ	580 kcal	高野豆腐は植物性のタンパク質が豊富に含まれています。
	ずましじる		木綿豆腐		えのきたけ,たまねぎ,ごまつな	だし昆布,厚けずり,塩,しょうゆ	25.5 g	
	くだもの(りんご)				りんご		1.9 g	
23月	ナスのミートソースパゲッティ	○	豚ひき肉,鶏ひき肉,粉チーズ	スパゲッティ,油,小麦粉,上白糖,バター	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,ダイズ,トマト,なす,マッシュルーム(水煮缶詰),ピーマン	赤ワイン,とんこつ,ウスターソース,ケチャップ,塩,こしょう	615 kcal	ナスは夏と秋に旬があります。秋のナスをおいしくいただきました。
	だいずりりサラダ		大豆	上白糖,油,白ごま	キャベツ,にんじん,きゅうり	塩,しょうゆ,酢	25.9 g	
	くだもの(かき)				柿		2.1 g	
24火	チキンチャーハン	○	鶏肉,鶏卵	米,押麦油,ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,にんじん,チンゲンサイ,ねぎ	とりがら,塩,しょうゆ,清酒,こしょう	552 kcal	ツナがたっぷりのおかずで、野菜をおいしくいただきました。
	ツナあえ		ツナ缶	上白糖,ごま油	キャベツ,にんじん,もやし	うすくちしょうゆ,しょうゆ,酢,からし(粉)	22.9 g	
	どうふいりはるさめスープ		豚中肉,木綿豆腐	油,てんぷら,普通はるさめ	たまねぎ,しょうが,にんじん,生しいれ,しょうが,ねぎ,もやし,ほうれんそう	清酒,しょうゆ,とんこつ,塩,こしょう	2.7 g	
25水	セサミトースト	○		食パン,マーガリン,上白糖,ねりごま,白すりごま			556 kcal	じゃがいもでとろみをつけたチャウダーは濃厚な味わいです。
	コーンチャウダー		鶏肉,豆乳,牛乳,調理用生クリーム	油,小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ホールコーン	白ワイン,とんこつ,塩,こしょう,パセリ(乾)	21.6 g	
	ひじきサラダ		芽ひじき	はちみつ,油	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	うすくちしょうゆ,酢	2.4 g	
26木	ごはん	○		米			618 kcal	ししゃもはまるごと食べられる魚なので、カルシウムたっぷりです！
	ししゃものごまやき		ししゃも,鶏卵	てんぷら,白ごま			25.3 g	
	じゃがいものおかまぶし		削り節	じゃがいも,油	にんにく	塩,しょうゆ	2.2 g	
	わかめのみそスープ		鶏肉,木綿豆腐,カットわかめ,白みそ,赤みそ	油,ごま油	にんにく,にんじん,たまねぎ,ホールコーン,ねぎ	清酒,だし昆布,厚けずり		
27金	みそとりかつどん	○	鶏肉,赤みそ,八丁みそ	米,小麦粉,パン粉,あげ油,三温糖		塩,こしょう,しょうゆ,清酒	625 kcal	明日に備えて、みなさんが元気が出るようカツ丼にしました！
	きのことうふのずましじる		鶏肉,木綿豆腐		にんじん,たまねぎ,生しいれ,えのきたけ,ごまつな	水,だし昆布,厚けずり,清酒,塩,しょうゆ	26.8 g	
	くだもの(りんご)				りんご		1.8 g	
31火	カレーピラフ	○	鶏肉,ベーコン(卵・乳なし)	米,押麦,オリーブ油	たまねぎ,マッシュルーム(水煮缶詰),にんじん,ピーマン	とりがら,塩,カレー粉,こしょう	571 kcal	31日はハロウィンです。かぼちゃプリンでお祝いしましょう。
	ごもくキャベツスープ		豚中肉,大豆,木綿豆腐	油	にんじん,生しいれ,キャベツ,ほうれんそう	清酒,とんこつ,とりがら,塩,しょうゆ,こしょう	22.5 g	
	かぼちゃプリン		粉寒天,牛乳,調理用生クリーム	上白糖	かぼちゃ		2.4 g	

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。ご了承ください。