



10月献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人1日 たんぱく質 食塩相当量	ひとこと コメント
1 火	ごはん	○		こめ			603 kcal	「煮合い」は茨城県の郷土料理です。れんこんの食感を楽しめます。
	さかなのクーリンソースがけ		メルルーサ	あげあぶら、でんぶん、こめこ、さとう、ごまあぶら	はねぎ、しょうが	しお、こしょう、しょうゆ、す	26.7 g	
	にあい		あぶらあげ	あぶら、しらたき、さとう	れんこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ	しょうゆ、しお、だしじる、す	2.2 g	
	いなかじる		あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、さとう、わかめ	じゃがいも	にんじん、きゃべつ、えのきだけ	だしこんぶ、あつけすり、しょうゆ		
2 水	シシリアンライス	○	ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、マヨネーズ	たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、ピーマン、きゃべつ、きゅうり、ホールコーン	しょうゆ、しお、せいしゅ	661 kcal	シシリアンライスは佐賀県のご当地グルメです。マヨネーズがポイントです。
	そうめんのすましじる		とりにく、さとう	そうめん	にんじん、えのきだけ、たまねぎ、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、しお、しょうゆ、せいしゅ	21.9 g	
							2.1 g	
3 木	ココアトースト	○		しょくパン、バター、さとう、グラニューとう		ココア	565 kcal	ココアのほろ苦さと甘さがおいしいトーストです。よくかんで食べましょう。
	コーンチャウダー		とりにく、とうにゅう、きゅうりにゅう、なまクリーム	あぶら、こむぎこ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ホールコーン	しろワイン、とんこつ、しお、しろこしょう、パセリ	22.6 g	
	グリーンサラダ		さとう、ねりごま、ごまあぶら	きゃべつ、きゅうり、もやし	こめす、うすくちしょうゆ、からし		2.4 g	
4 金	いかのあんかけやきそば	○	イカ	むしちゅうかめん、あぶら、でんぶん	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、なまししいたけ、きゃべつ、にら	しょうゆ、ソース、とりがら、せいしゅ、しお、トウバンジャン	615 kcal	さつまいもがおいしい季節になりました。ハにはるかという品種のさつまいもです。
	さつまいもとだいのすのあまからあげ		だいす	あげあぶら、さつまいも、でんぶん、さとう、くろごま		しょうゆ、みりん、す	24.0 g	
	くだもの(なし)					なし		
7 月	いしかりごはん	○	さけ、きざみのり	こめ、おしむぎ		だしこんぶ、あつけすり、せいしゅ、しお	552 kcal	今日は北海道メニューです。さけは給食室で手作りでほくしてあります。
	はるさめのごますあえ		はるさめ、しろごま、さとう	はくさい、もやし、にんじん、こまつな		す、しょうゆ、みりん	25.1 g	
	どさんこじる		ぶたにく、とうふ、しろみそ、わかめ	じゃがいも、バター	にんじん、ホールコーン、えのきだけ、ねぎ	だしこんぶ、あつけすり、しょうゆ	2.1 g	
8 火	しょうゆラーメン	○	ぶたにく	ラーメン、ごまあぶら、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、なまししいたけ、たまねぎ、きゃべつ、もやし、ねぎ	とんこつ、みりん、うすくちしょうゆ、しお、だしれ、しょうゆ、こしょう	590 kcal	味噌ポテトは埼玉県のご当地グルメです。甘塩っぱいみそダシがおいしいです。
	みそポテト		あかみそ、しろみそ	あげあぶら、じゃがいも、こむぎこ、さんおんとう		みりん、せいしゅ、しょうゆ	21.2 g	
	くだもの(りんご)					りんご	1.9 g	
9 水	ぶたキムチどん	○	ぶたにく	こめ、おしむぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさいキムチ、ねぎ、にら	せいしゅ、こしょう、しょうゆ、コチュジャン	627 kcal	ソイクッキーは大豆が入った、やわらかい食感のクッキーです。
	わかめスープ		ぶたにく、とうふ、わかめ	しろごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ	とんこつ、せいしゅ、しお、こしょう、しょうゆ	21.4 g	
	ソイクッキー		なまクリーム、だいす	バター、さんおんとう、はちみつ、こむぎこ、こめこ	レモンじる、ほしぶどう	パナラエッセンス、ベーキングパウダー	2.0 g	
10 木	しょくパン てづくりブルーベリージャム	○		しょくパン、グラニューとう	ブルーベリー、レモンじる		570 kcal	10月10日は目の愛護デーです。目に良い栄養素たっぷりのブルーベリーをジャムにしました。
	さかなのハーブパンこやき		ホキ、こなチーズ	ばんこ、オリーブあぶら	にんにく	しお、こしょう、しろワイン、パセリ、バジル、ローズマリー	28.8 g	
	れんずまめのスープ		ベーコン、ぶたにく、レンズまめ	あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、こまつな	とんこつ、ローリエは、しお、こしょう、しょうゆ	2.1 g	
	くだもの(なし)					なし		
11 金	ごはん	○		こめ			583 kcal	じゃがいもには、ビタミンCがたっぷり含まれています。けすりぶしをたっぷり合わせて食べましょう。
	ししゃものごまやき		ししゃも、たまご	でんぶん、しろごま、くろごま			22.4 g	
	じゃがいものおかかまぶし		けすりぶし	じゃがいも、あぶら	にんにく	しお、しょうゆ	2.0 g	
	みそしる		わかめ、しろみそ、あかみそ		たまねぎ、きゃべつ、にんじん、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、しょうゆ		
15 火	ごはん	○		こめ			603 kcal	セレクト給食です。さけもさばも秋がしゅんのお魚です。自分で選んだお魚を責任をもって食べましょう。
	○さけのしおこうじやき		さけ	しおこうじ			28.0 g	
	○さばのしおやき		さば			しお	28.0 g	
	だいすのごもくに		だいす	ごまあぶら、こんにゃく、さとう	れんこん、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	あつけすり、せいしゅ、しょうゆ、みりん	2.3 g	
	のっぺいじる		ぶたにく、とうふ	こんにゃく、さといも、でんぶん	にんじん、だいこん、しょうが、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、しょうゆ、せいしゅ、しお		
16 水	わかめうどん	○	とりにく、あぶらあげ、わかめ	うどん、あぶら	たまねぎ、もやし、にんじん、しょうが	だしこんぶ、あつけすり、せいしゅ、しょうゆ、しお	669 kcal	天ぷらはイカとさつまいもの2種類です。うどんによく合いますね。
	てんぷら		イカ、たまご	あげあぶら、こむぎこ、さつまいも		しお	26.7 g	
	くだもの(みかん)					みかん	2.0 g	
17 木	ガバオライス	○	たまご、とりひきに、だいす	こめ、むぎ、あぶら、さとう	たかのつめ、にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、ピーマン、あかピーマン	しお、せいしゅ、しょうゆ、ノンフライ、オイスターソース、バジル	629 kcal	タイ料理の献立です。タイのお味はいかがですか？
	ヤムウンセン		ぶたひきに	はるさめ、あぶら、ごまあぶら、さとう	にんにく、もやし、きゅうり、にんじん、きゃべつ、レモン	しょうゆ、す、しお	25.7 g	
	クイッティオスープ		とりにく	こめこめん	しょうが、にんじん、みずな、ねぎ	とりがら、せいしゅ、しお、こしょう、しょうゆ、みりん	2.2 g	
18 金	ぶりかけごはん	○	ちりめんじゃこ、けすりぶし、きざみのり	こめ、あぶら、しろごま		しお、しょうゆ	649 kcal	韓国風肉じゃがは、コチュジャンを使用しているので、あま辛い味付けです。
	ごもくたまごやき		とりにくに、あぶらあげ、たまご	あぶら、さとう	ほししいたけ、たけのこ(水煮)、にんじん、ほうれんそう	うすくちしょうゆ、せいしゅ、しお、だしじる	28.0 g	
	かんこくふうにくじゃが		ぶたにく	あぶら、しらたき、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ねぎ、さやいんげん	せいしゅ、あつけすり、しょうゆ、みりん、コチュジャン	2.3 g	
21 月	なすのミートソースパグティ	○	ぶたひき、とりにくに、こなチーズ	スパゲティ、あぶら、こむぎこ、さとう、バター	ねぎ、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、ピーマン	あかワイン、とんこつ、ソース、ケチャップ、しお、しろこしょう	574 kcal	なすは秋にもしゅんをむかえます。たっぷりのトマトソースと合わせて食べましょう。
	ひじきサラダ		めひじき	はちみつ、あぶら	きゃべつ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	うすくちしょうゆ、す	22.9 g	
	くだもの(かき)					かき	1.8 g	
22 火	あきのやまじごはん	○	とりにく、あぶらあげ	こめ、もちこめ、くり	しめじ、にんじん	だしこんぶ、あつけすり、せいしゅ、うすくちしょうゆ、みりん、しょうゆ、しお、だしじる	583 kcal	もち米の入ったご飯に栗やきのこなどの秋の食材を混ぜました。
	こうやどらふのたまごとし		とりにく、こおりとうふ、たまご	あぶら、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、こまつな	あつけすり、しお、しょうゆ	25.7 g	
	キャロットゼリー		こなかんてん	さとう	にんじん、オレンジジュース		2.4 g	
23 水	ごはん	○		こめ			594 kcal	魚ににんじんでもみじ色にしたマヨネーズソースをのせて焼いています。いろいろりがきれいです。
	さかなのもみじやき		シルバー	マヨネーズ	にんじん	しお、こしょう、せいしゅ	26.5 g	
	いそかあえ		きざみのり		きゃべつ、もやし、にんじん、こまつな	だしじる、しょうゆ	1.8 g	
	みそしる		とうふ、あぶらあげ、あかみそ、しろみそ		たまねぎ、えのきだけ	だしこんぶ、あつけすり、しょうゆ		
24 木	パンプキンパン	○		パンプキンパン			583 kcal	きのこをたっぷり使ったグラタンです。生のマッシュルームを使っています。
	あきのとうにゅうグラタン		とりにく、とうにゅう、きゅうりにゅう、こなチーズ	あぶら、マカロニ、バター、こむぎこ、ばんこ	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム(生)、にんじん	しお、こしょう、パセリ	24.6 g	
	オニオンドレッシングサラダ		あぶら、さとう	にんじん、きゃべつ、きゅうり、もやし、たまねぎ	す、しお、こしょう、しょうゆ、からし	2.2 g		
25 金	みそとりかつどん	○	とりにく、あかみそ	こめ、こむぎこ、ばんこ、あげあぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん、しろごま	にんにく	しお、こしょう、しょうゆ、だしじる	643 kcal	明日はよいよ運動会です！カツ丼を食べて、パワーチャージ！
	きのことうふのすましじる		とりにく、とうふ		にんじん、たまねぎ、なまししいたけ、えのきだけ、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、せいしゅ、しお、しょうゆ	27.3 g	
	くだもの(りんご)					りんご	1.9 g	
29 火	セルフ तरीやきフィッシュバーガー (はいがばん、さかなの तरीやき、やさい)	○	メカジキ	はいがパン、さとう、でんぶん、はちみつ、あぶら	しょうが、きゃべつ、にんじん	せいしゅ、みりん、しょうゆ、しお、からし、す	568 kcal	今回のバーガーはお魚の照り焼きです。パンに挟んで食べましょう。
	さつまいものミネストローネ		ぶたにく	あぶら、じゃがいも、さつまいも、シェルマカロニ	ねぎ、たまねぎ、にんじん、ダイズトマト	とんこつ、ローリエは、しお、しろこしょう	2.3 g	
	すみちゃんカレー(こめこ)		とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、こめこ、こんにゃく、さんおんとう	たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん	あつけすり、だしこんぶ、カレーこ、せいしゅ、しお、しょうゆ、ガラマサラ	658 kcal	
30 水	つなあえ	○	ツナ	さとう、ごまあぶら	きゃべつ、にんじん、きゅうり	うすくちしょうゆ、しょうゆ、す、からし	23.4 g	すみちゃんカレーは墨田区で有名なすみちゃんこの具材をカレーに入れました。
	くだもの(かき)					かき	2.1 g	
	チキンチャーハン		とりにく、たまご	こめ、おしむぎ、あぶら、ごまあぶら、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ	とりがら、しお、しょうゆ、せいしゅ、こしょう	611 kcal	
31 木	キャベツスープ	○	ぶたにく	あぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、きゃべつ、こまつな	とりがら、しお、こしょう、しょうゆ	20.9 g	今日はハロウィンです。カボチャを使ったケーキで楽しみましょう！
	こめこのパンプキンケーキ		たまご、とうにゅう	さんおんとう、はちみつ、こめこ、あぶら	かぼちゃ	ベーキングパウダー	2.3 g	

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等で対応が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。