



日	献立名	牛乳	血や肉になる赤の仲間	熱や力になる黄の仲間	体の調子を整える緑の仲間	エネルギーたんぱく質	一口メモ	
1 金	カレーライス		とりにく	こめ・押麦・あぶら・バター・こむぎこ・じゃがいも・マンゴーチャツネ	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん	709 kcal	みんなの大好きなカレーライスです。果物の柿は、秋が旬です。	
	ごまだれサラダ	○		ごま・さとう・ごまあぶら	きゃべつ・もやし・にんじん・ホールコーン	20.0 g		
	くだもの(かき)				かき			
4 月	ごはん			こめ		647 kcal	鮭に色とりどりの野菜をのせてお宝焼きを作ります。	
	さけのおたからやき	○	さけ	さつまいも・さんおんとう・くずこ	しょうが・かぼちゃ・えだまめ	28.8 g		
	いそかあえ		きざみのり		もやし・にんじん・こまつな			
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ なまわかめ		えのき・たまねぎ			
5 火	スパゲティミートソース(レンズまめ入り)		ぶたひきにく・レンズまめ こなチーズ	スパゲティ・あぶら・こむぎこ さとう・バター	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん ホールトマト・ピーマン	697 kcal	今日のミートソースには、レンズ豆をいれます。	
	じゃがいものハニーサラダ	○		あげあぶら・じゃがいも・はちみつ あぶら	にんじん・きゅうり・きゃべつ	23.8 g		
	くだもの(オレンジ)				オレンジ			
6 水	こうやどうふのそぼろどん		とりひきにく・こうやどうふ	こめ・押麦・あぶら・さとう	しょうが・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ いんげん	592 kcal	高野豆腐のそぼろをごはんにかけて食べます。	
	すましじる	○	とうふ・なまわかめ		えのき・たまねぎ・こまつな	23.9 g		
	くだもの(りんご)				りんご			
7 木	けいはん		たまご・とりにく	こめ・さとう・あぶら	ほししいたけ・しょうが・はねぎ	564 kcal	鶏飯(けいはん)は、鹿児島県奄美地方の郷土料理です。	
	やしししゃも	○	ししゃも			24.2 g		
	かわりづけ			さとう・ごまあぶら	きゃべつ・きゅうり・にんじん・しょうが			
	くだもの(オレンジ)				オレンジ			
8 金	とうにゆうきなこトースト		きなこ・とうにゆう	しょくばん・さとう・バター		632 kcal	香ばしいきなこのトーストを味わっていただきましょう。	
	ホワイトシチュー	○	ベーコン・ぶたにく 調理用牛乳・なまくりーむ	あぶら・じゃがいも・バター こむぎこ	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム パセリ	22.3 g		
	コーンサラダ			さとう・あぶら・ごま	きゃべつ・もやし・ホールコーン・にんじん たまねぎ			
11 月	10月10日は、目の愛護デーでした！👁️👁️ 目によい働きをするブルーベリーをつかってケーキを作ります！🍷							
	やさいとりにくのピラフ	○	とりにく	こめ・バター・あぶら	たまねぎ・にんじん・パセリ	667 kcal	10月10日は、目の愛護デーです。目の健康に良いアントシアニンを含むブルーベリーのケーキを作ります。	
	ひよこまめのサラダ		ひよこまめ	はちみつ・オリーブあぶら	きゃべつ・にんじん・きゅうり	20.1 g		
ブルーベリーケーキ		たまご・調理用ぎゅうにゆう	こむぎこ・さんおんとう・バター あぶら	ブルーベリー				
12 火	ごはん			こめ		656 kcal	鯖は、秋さばと言われるように、秋に最も脂がのりおいしくなります。	
	さばのおしやき	○	さば	あぶら		27.7 g		
	ごまずあえ			ごま・さとう	もやし・にんじん・きゅうり			
	さつまいものみそしる		みそ	さつまいも	たまねぎ・こまつな			
13 水	マーガリンパン			マーガリンパン		598 kcal	ジャーマンポテトは、ドイツの料理です。	
	てりやきチキン	○	とりにく	さとう・でんぶん	しょうが	28.8 g		
	ジャーマンポテト		ベーコン	あぶら・バター・じゃがいも	たまねぎ			
	レンズまめのスープ		ベーコン・ぶたにく レンズまめ	あぶら	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん きゃべつ・こまつな			
14 木	とりなばんうどん		とりにく・あぶらあげ	でんぶん・うどん	たまねぎ・にんじん・ねぎ・こまつな	586 kcal	おさつチップスは、薄切りのさつまいもを揚げてグラニュー糖をからめた料理です。	
	おひたし	○			きゃべつ・もやし・こまつな	21.7 g		
	おさつチップス			あげあぶら・さつまいも グラニューとう				
15 金	ごはん			こめ		742 kcal	鮭のちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理です。	
	さけのちゃんちゃん焼き	○	さけ・みそ	さんおんとう・バター・ごま	しょうが・にんじん・たまねぎ・きゃべつ もやし・ピーマン	28.7 g		
	じゃがいものケチャップあえ		みそ	あげあぶら・じゃがいも・さとう バター				
	すましじる		とうふ・なまわかめ		にんじん・たまねぎ・こまつな			
18 月	ごもくとりめし		とりひきにく・あぶらあげ	こめ・もちごめ・さとう	にんじん・ほししいたけ・ごぼう	654 kcal	今日のたまご焼きには、切り干し大根を入れます。切り干し大根の甘さが美味しいたまご焼きです。	
	きりほしだいこんの あつやきたまご	○	とりひきにく・たまご	あぶら・さとう	にんじん・ほししいたけ・きりほしだいこん	29.2 g		
	みそしる		とうふ・なまわかめ・みそ		にんじん・たまねぎ・えのき			
19 火	くりごはん			こめ・もちごめ・くり		626 kcal	季節の食材、栗をつかったごはんです。旬の味を楽しみましょう。	
	さかなのおこしやき	○	さわら	しおこうじ		28.0 g		
	ごまあえ			ごま・さとう	きゃべつ・もやし・こまつな			
	かきたまじる		たまご	でんぶん	ねぎ			
20 水	セサミトースト			しょくばん・バター・ねりごま はちみつ・ごま		642 kcal	たつぷりのごまとはちみつ、バターを混ぜ、食パンにぬり、香ばしく焼き上げます。	
	コーンチャウダー	○	ベーコン・鶏肉・調理用牛乳 なまくりーむ	あぶら・こむぎこ・じゃがいも	にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールコーン	21.0 g		
	パンプキンサラダ			はちみつ・あぶら	かぼちゃ・きゃべつ・きゅうり			
21 木	あんかけやきそば		ぶたにく・いか	あぶら・ちゅうかめん・さとう くずこ・でんぶん	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ もやし・はくさい・にら	761 kcal	さつまいもと大豆の甘辛揚げには、ちりめんじゃこも使います。	
	さつまいもとだいずの あまからあげ	○	だいず・ちりめんじゃこ	あげあぶら・さつまいも・でんぶん さとう・ごま		29.2 g		
	くだもの(オレンジ)				オレンジ			
22 金	わかめごはん		わかめ	こめ		603 kcal	魚のもみじ焼きは、マヨネーズとすりおろしたにんじんのソースがかかっています。	
	さかなのもみじやき	○	ホキ	マヨネーズ	にんじん	25.8 g		
	からしあえ			さとう	きゃべつ・にんじん・もやし			
	みそしる		とうふ・あぶらあげ なまわかめ・みそ		たまねぎ・えのき			
25 月	カレーうどん		ぶたにく	でんぶん・うどん	たまねぎ・にんじん・こまつな	613 kcal	大学芋のさつまいもは、秋が旬です。	
	だいがくいも	○		あげあぶら・さつまいも さんおんとう・みずあめ・くろごま		17.2 g		
	くだもの(りんご)				りんご			
26 火	まめおこわ		とりにく・だいず・あぶらあげ	こめ・もちごめ・さとう	しょうが・ごぼう・にんじん	664 kcal	大豆をごはんに炊き込んで栄養満点の炊き込みごはんを作ります。	
	にぎすのからあげ	○	にぎす・あおのり	あげあぶら・こむぎこ		25.5 g		
	みそしる		あぶらあげ・みそ・なまわかめ とうふ		えのき・たまねぎ			
	くだもの(みかん)				みかん			
27 水	ブルコギどん		ぶたにく	こめ・米糲麦・あぶら・ごま ごまあぶら・でんぶん	たまねぎ・もやし・にんじん・にら・りんご にんにく・しょうが	656 kcal	ブルコギとは、韓国料理の肉料理です。給食では、ごはんにかけて食べます。	
	ちゅうかたまごスープ	○	とりにく・とうふ・たまご	ごまあぶら・でんぶん	たまねぎ・しょうが・にんじん・こまつな	25.8 g		
	くだもの(オレンジ)				オレンジ			
28 木	ごはん			こめ		671 kcal	揚げた鯖に、甘辛いタレをつけておいしく味付けします。	
	のりとひじきのつくだに	○	のり・ひじき	さとう・みずあめ		27.2 g		
	さばのびりからあげ		さば	あげあぶら・でんぶん さんおんとう・ごま	しょうが			
	みそしる		みそ・とうふ	じゃがいも	たまねぎ・えのき			
29 金	10月31日は、ハロウィン🎃です！かぼちゃをつかったポターージュを作ります！👻							
	もりのピザトースト	○	ベーコン・ピザチーズ	しょくばん・バター・あぶら	たまねぎ・マッシュルーム・ホールトマト エリンギ・しめじ・ピーマン	699 kcal	ハロウィンといえば、かぼちゃです。豆乳とかぼちゃでポターージュを作ります。	
	とうにゆうとかぼちゃの ポターージュ		とりにく・とうにゆう なまくりーむ	あぶら・こむぎこ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・パセリ	26.0 g		
きゃべつのサラダ			はちみつ・あぶら	きゃべつ・にんじん・もやし・ホールコーン				