

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
2火	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	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。今月もしっかり食べましょう。
	ごまだれサラダ	○		ごま・さとう・ごまあぶら・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木	わかめうどん		とりにく・あぶらあげ なまわかめ	うどん	たまねぎ・にんじん・しょうが・ねぎ こまつな	603 kcal	菊花だんごとは、肉団子にもち米をつけて菊花のように見えるようにした料理です。カレー粉で黄色く色づけます。
	きっかだんご	○	とりひきにく・ぶたひきにく たまご	なまパンこ・でんぷん・もちごめ	しょうが・たまねぎ・にんじん	27.1 g	
	くだもの(みかん)				みかん		
5金	セサミゼノワーズパン		たまご	ミルクパン・バター・さんおんとう ごま・こむぎこ		675 kcal	ポークビーンズは、豚肉と大豆を煮込んだアメリカの家庭料理です。
	ポークビーンズ	○	ぶたにく・だいず	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	24.9 g	
	フレンチサラダ			さとう・あぶら	きゃべつ・にんじん・きゅうり・ホールコーン		
8月	かまぼこいりとはん		ぶたにく・かまぼこ	こめ・ごまあぶら・あぶら	にんにく・しょうが・ほししいたけ チンゲンサイ	562 kcal	豚飯には、角切りにしたかまぼこも入れます。
	ちゅうかふうきゅうり	○		ごまあぶら	きゅうり	21.2 g	
	わんたんスープ		ぶたにく	わんたんのかわ	しょうが・ねぎ・たまねぎ・にんじん もやし・こまつな		
9火	ココアパン			ココアパン		730 kcal	秋のグラタンには、旬の生のマッシュルームとエリンギを入れます。
	あきのとうにゆうグラタン	○	とりにく・とうにゆう 調理用牛乳・こなチーズ	あぶら・マカロニ・バター こむぎこ・パンこ	たまねぎ・エリンギ・マッシュルーム にんじん・パセリ	28.7 g	
	イタリアンスープ		ベーコン・こなチーズ・たまご	あぶら・じゃがいも・パンこ	たまねぎ・にんじん・ホールコーン・こまつな		
10水	しょうゆラーメン		ぶたにく・うずらのたまご	ラーメン・ごまあぶら・あぶら さとう	にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ ほししいたけ・たまねぎ・きゃべつ・もやし	631 kcal	ビーンズポテトには、青のりをつかいます。香りがとても良いです。
	あおのりビーンズ	○	だいず・あおのり	あげあぶら・じゃがいも		30.5 g	
	くだもの(オレンジ)				オレンジ		
11木	きつねごはん		あぶらあげ	こめ・さとう・ごま		581 kcal	一口30回を目安によく噛んで食べましょう。
	いかのねぎやき	○	いか	さとう・ごまあぶら・ごま	にんにく・しょうが・ねぎ	28.4 g	
	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・しいたけ・えのき こまつな		
12金	マーボーどん		ぶたひきにく・みそ・とうふ	こめ・あぶら・さとう・くずこ ごまあぶら	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん たまねぎ・にら	685 kcal	さっぱりしたさわやかなりんごゼリーです。おたのしみに。
	パンサンスー	○		はるさめ・さとう・ごまあぶら	きゃべつ・きゅうり・にんじん	23.9 g	
	りんごゼリー		こなかんてん	さとう	りんごジュース・りんご缶		
15月	ごはん		こうなご	こめ・さとう		642 kcal	どさんこ汁は、北海道の食材がたくさん入った料理です。仕上げにバターも入れてコクも出します。
	こうなごのつくだに	○	ぶたひきにく・あぶらあげ たまご	あぶら・さとう	ほししいたけ・たけのこ・にんじん ほうれんそう	26.5 g	
	どさんこじる		ぶたにく・とうふ・みそ なまわかめ	じゃがいも・バター	にんじん・ホールコーン・えのき・ねぎ		
16火	チキンライス		とりにく	こめ・バター・あぶら	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム にんじん・ピーマン	738 kcal	秋が旬のりんごを煮て、アップルケーキを作ります。
	ひよこまめのサラダ	○	ひよこまめ	はちみつ・オリーブ油	きゃべつ・にんじん・きゅうり	20.8 g	
	アップルケーキ		たまご・なまクリーム 調理用牛乳	こむぎこ・バター・さんおんとう さとう	レモン・りんご		
17水	ごはん			こめ		725 kcal	鮭の旬は秋です。和食をしっかり味わいましょう。
	さけのしおやき	○	さけ			29.9 g	
	じゃがいものきんぴら		とうふ・あぶらあげ なまわかめ・みそ	あげあぶら・じゃがいも・さとう ごまあぶら	ごぼう・れんこん・にんじん・いんげん たまねぎ・こまつな		
18木	いなかうどん		とりにく・あぶらあげ・みそ	あぶら・うどん	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん たけのこ・ほししいたけ・ねぎ・こまつな	586 kcal	旬のさつまいもを甘くておいしいスイーツポテトにします。
	もやしのあまずあえ	○		ごま・さとう・ごまあぶら	もやし・にんじん・きゅうり	20.0 g	
	スイーツポテト		調理用牛乳・なまくりーむ	さつまいも・さとう・バター			
19金	やきカレーパン		ぶたひきにく・こなチーズ	みるくパン・こむぎこ・バター パンこ	セロリ・にんじん・たまねぎ・ホルトマト	618 kcal	手作りの焼きカレーパンを給食室で作ります。
	たまごスープ	○	ぶたにく・たまご	あぶら・じゃがいも・でんぷん	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	22.9 g	
	フルーツポンチ		にゅうさんいんりょう	さとう	みかん缶・パイナップル缶・りんご缶		
22月	ごはん			こめ		610 kcal	和食です。ごはんとおかずを順番に食べましょう。
	さかなのしおこうじやき	○	さわら	しおこうじ		28.4 g	
	ごまずあえ		なまわかめ	ごま・さとう	もやし・にんじん・きゅうり		
24水	きこのかきたまじる		とりにく・たまご・とうふ	でんぷん	にんじん・たまねぎ・えのき・こまつな		
	こめこパン			こめこパン		627 kcal	給食室手作りハンバーグには、みじん切りにした大豆も入れて、栄養満点です。
	だいずいりハンバーグ	○	ぶたひきにく・だいず・たまご	あぶら・なまパンこ	セロリ・たまねぎ・にんじん	30.5 g	
じゃがいものバターに			じゃがいも・バター				
25木	やさいスープ		ぶたにく	あぶら	たまねぎ・きゃべつ・にんじん ホールコーン・こまつな・パセリ		
	あんかけごはん		ぶたにく・いか	こめ・あぶら・こんにやく さとう・くずこ	しょうが・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい・こまつな	627 kcal	里芋は、秋が旬です。素揚げした里芋に甘いタレをからめます。
	さといものあまからあえ	○		あげあぶら・さといも さんおんとう・ごま		20.8 g	
くだもの(りんご)				りんご			
26金	くりとまいたけのおこわ		とりにく・あぶらあげ	こめ・もちごめ・くり	まいたけ・にんじん	619 kcal	栗とまいたけの美味しいおこわです。ししゃもは、頭からしっぽまで全部食べられます。
	ししゃものなんばんづけ	○	ししゃも	あげあぶら・でんぷん・さとう	ねぎ	23.7 g	
	いもこじる		ぶたにく・とうふ	あぶら・こんにやく・さといも	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・しょうが		
29月	ごはん			こめ		614 kcal	青魚の王様。さばをしっかり食べましょう。
	さかなのびりからやき	○	さば	さんおんとう・でんぷん・ごま	しょうが	27.6 g	
	おひたし				きゃべつ・もやし・こまつな		
30火	みそじる		とうふ・あぶらあげ なまわかめ・みそ		たまねぎ・こまつな		
	さつまいものおこわ			こめ・もちごめ・さつまいも くろごま		619 kcal	笹かまぼこに、肉だねをのせてオーブンで焼き、木の葉焼きをつくります。
	ささかまのこのはやき	○	ささかまぼこ・とりひきにく ぶたひきにく	なまパンこ・くずこ	ねぎ・たまねぎ	23.0 g	
さわにわん		ぶたにく・あぶらあげ		だいこん・にんじん・ほししいたけ たまねぎ・えのき・こまつな			
30火	くだもの(みかん)				みかん		