



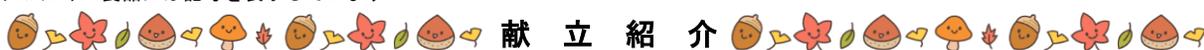
# 10月献立表



給食目標：食後は静かに休みましょう

日	主食	牛乳	おかず	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	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
2水	手作りツナコーンパン	○	小松菜のクリームスープ ポテトのマリアナソース りんご	まぐろ缶詰、牛乳、鶏こま肉、白いんげん豆、豆乳、大豆	強力粉、さとう、油、マヨネーズ、じゃがいも、コーンスターチ、でん粉	玉葱、ホールコーン、にんじん、クリームコーン、こまつな、赤パプリカ、黄パプリカ、りんご	595 kcal 23.5 g 21.1 g 2.7 g
3木	ごはん	○	秋刀魚の松前煮 カリカリ油揚げとキャベツのごま和え 具沢山みそ汁	牛乳、さんま筒切り、角切りこんぶ、油揚げ、鶏こま肉、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、三温糖、白すりごま、白ごま、油、板こんにやく	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ、みずな	587 kcal 23.9 g 22.4 g 2.2 g
4金	三色丼	○	大学芋 なめこと白菜のみそ汁	豚ひき肉、大豆、たまご、牛乳、油揚げ、赤みそ、白みそ、わかめ	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、油、さつまいも、中ざら糖、水あめ、黒ごま	しょうが、こまつな、玉葱、にんじん、だいこん、はくさい、なめこ	633 kcal 24.0 g 20.1 g 1.9 g
7月	きんぴらごはん	○	しいらのさざれ焼き じゃこ和え 小松菜のかきたま汁	豚ひき肉、牛乳、しいら、ちりめんじゃこ、鶏こま肉、茎わかめ、木綿豆腐、たまご	精白米、粒麦、油、三温糖、マヨネーズ、乾燥パン粉、白ごま、ごま油、じゃがいも、でん粉	ごぼう、にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、こまつな、玉葱、えのきたけ、ねぎ	591 kcal 30.5 g 21.5 g 2.6 g
8火	小松菜のペペロンチーノ	○	レバーと大豆のスパイシーナツイタリانسープ バナナ	ベーコン、まぐろ缶詰、牛乳、豚レバー、大豆、豚こま肉、粉チーズ、たまご	スパゲッティ、オリーブ油、でん粉、油、さとう、じゃがいも、乾燥パン粉、アーモンド	にんにく、とうがらし、玉葱、にんじん、こまつな、ぶなしめじ、しょうが、はくさい、バナナ	663 kcal 34.1 g 27.7 g 2.9 g
9水	木の葉丼	○	ひじきの和え物 厚揚げと小松菜の味噌汁	蒸しかまぼこ、凍り豆腐、たまご、牛乳、干ひじき、油揚げ、まぐろ缶詰、生揚げ、わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、油、さとう、でん粉、三温糖、ごま油、じゃがいも	たけのこ、にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、ねぎ	595 kcal 26.6 g 20.4 g 2.7 g
10木	秋の香りごはん	○	揚げ豆腐の野菜あんかけ 五目汁 みかん	油揚げ、牛乳、木綿豆腐、豚せん切り、鶏こま肉	精白米、もち米、むき粟、三温糖、でん粉、小麦粉、油、板こんにやく、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、ぶなしめじ、まいたけ、さやいんげん、玉葱、もやし、はくさい、だいこん、ねぎ、こまつな、みかん	558 kcal 21.6 g 19.3 g 2.2 g
11金	ヨーグルトトースト	○	ポークビーンズ ツナとブロッコリーのサラダ	ヨーグルト、牛乳、たまご、白いんげん豆、豚こま肉、まぐろ缶詰	無塩食パン、さとう、バター、油、じゃがいも、三温糖、小麦粉、白ごま	レモン、玉葱、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、ホールコーン	594 kcal 24.3 g 23.8 g 2.0 g
15火	<6年生体育大会応援献立> 根菜のキーマカレー	○	揚げじゃがいものサラダ 焼きりんご	豚ひき肉、大豆、牛乳	精白米、粒麦、油、さとう、三温糖、じゃがいも、マーガリン	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、れんこん、ごぼう、トマト、キャベツ、こまつな、もやし、ホールコーン、りんご	558 kcal 18.6 g 17.1 g 1.6 g
16水	ご飯 しらすとのりの佃煮	○	赤魚のあずま煮 小松菜と油揚げのおかか和え さつま汁	焼きのり、干ひじき、しらす干し、牛乳、あかうお、油揚げ、かつお節、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、油、白すりごま、さつまいも、板こんにやく	干し椎茸、しょうが、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、玉葱、ぶなしめじ、ねぎ	589 kcal 27.9 g 18.0 g 2.8 g
17木	<長野県 郷土料理> ご飯 野沢菜ふりかけ	○	鶏の山賊焼き 糸寒天のあえもの 大平（おおびら）	しらす干し、牛乳、若鶏モモ（皮付き）、ロースハム、糸寒天、焼き竹輪、油揚げ、木綿豆腐	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、さとう、でん粉、上新粉、油、白すりごま	のざわな、しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、こまつな	589 kcal 23.2 g 24.2 g 2.2 g
18金	カレーうどん	○	ししゃもの香味揚げ わかめとツナの和えもの フルーツ白玉	豚こま肉、油揚げ、牛乳、ししゃも、わかめ、まぐろ缶詰、絹ごし豆腐	油、さとう、でん粉、冷凍うどん、三温糖、白ごま、白玉粉	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、えのきたけ、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ	632 kcal 25.8 g 21.6 g 2.1 g
21月	スパイシーチキンサンド	○	かいそうサラダ クラムチャウダー	若鶏モモ（皮付き）、牛乳、わかめ、鶏こま肉、ベーコン、あさり、豆乳、生クリーム、粉チーズ	丸パン、油、三温糖、白すりごま、白ごま、じゃがいも、でん粉	キャベツ、玉葱、にんにく、しょうが、こまつな、もやし、きゅうり、にんじん、ホールコーン、セロリー、ほんしめじ	551 kcal 27.3 g 24.2 g 2.7 g
22火	ごはん エコふりかけ	○	いかのねぎみそ焼き 塩昆布和え 豚汁	かつお節、牛乳、イカ、白みそ、塩昆布、豚こま肉、絹ごし豆腐、赤みそ	精白米、粒麦、白ごま、さとう、油、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ごぼう、玉葱、だいこん、えのきたけ、こまつな	504 kcal 27.1 g 12.7 g 2.2 g
23水	<世界の料理 中国> ホイコーロー丼	○	中華サラダ 開口笑	豚こま肉、赤みそ、牛乳、ボンレスハム、豆乳	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、緑豆はるさめ、さとう、ごま油、小麦粉、白すりごま、油	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、玉葱、たけのこ、干し椎茸、キャベツ、こまつな、きゅうり	598 kcal 19.0 g 19.1 g 2.1 g
24木	ごはん わかめそぼろ	○	鯖のごまつけ焼き 揚げごぼうとれんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	鶏ひき肉、わかめ、牛乳、サバ、豚せん切り、赤みそ、たまご	精白米、粒麦、ごま油、三温糖、白ごま、つきこんにやく、でん粉、油	しょうが、にんじん、れんこん、ごぼう、赤パプリカ、黄パプリカ、だいこん、たけのこ、えのきたけ、ねぎ、こまつな	572 kcal 26.6 g 20.9 g 2.3 g
25金	ハムとさつまいものピラフ	○	レバーのケチャップソース和え コールスロー 小松菜とマカロニのスープ みかん	ボンレスハム、牛乳、豚レバー、鶏こま肉	バター、油、精白米、粒麦、さつまいも、でん粉、三温糖、シエルマカロニ	玉葱、パセリ、しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、セロリー、西洋かぼちゃ、こまつな、みかん	561 kcal 21.8 g 16.8 g 2.0 g
28月	ごはん	○	ししゃものごま天ぷら さつまいもの天ぷら ハリハリ和え 肉豆腐	牛乳、ししゃも、豚こま肉、木綿豆腐	精白米、粒麦、小麦粉、白ごま、さつまいも、ごま油、三温糖、油、しらたき	切干しいんげん、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、玉葱、はくさい、えのきたけ、ねぎ、こまつな	657 kcal 26.4 g 22.4 g 2.0 g
29火	ハッシュドポークライス	○	オニオンドレッシングサラダ りんご寒天ポンチ	豚こま肉、レンズまめ、牛乳、まぐろ缶詰、粉寒天	精白米、粒麦、油、じゃがいも、三温糖、マーガリン、小麦粉、さとう	玉葱、しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、マッシュルーム、トマト缶詰、きゅうり、もやし、キャベツ、りんご果汁、バナナ、みかん、西洋なし、り	600 kcal 19.8 g 14.6 g 2.0 g
30水	手作りパンピキンパン	○	チキンクリームシチュー ハムとキャベツのマスタードサラダ りんご	牛乳、鶏こま肉、白いんげん豆、豆乳、ボンレスハム	強力粉、さとう、蒸し粟、さとう、油、じゃがいも、小麦粉、オリーブ油	西洋かぼちゃ、にんじん、玉葱、はくさい、ぶなしめじ、ブロッコリー、こまつな、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、パセリ、りんご	572 kcal 21.9 g 19.4 g 1.9 g
31木	ごはん 揚げ大豆のごまがらめ	○	マスの塩こうじ焼き西京みそかけ キャベツと小松菜のお浸しのっぺい汁	大豆、牛乳、マス、米みそ、かつお節、豚こま肉、生揚げ、わかめ	精白米、粒麦、でん粉、油、三温糖、水あめ、白ごま、油、板こんにやく、さといも、あられ麩	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ	588 kcal 29.3 g 17.6 g 2.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています



## 献立紹介

◎ 17日「長野県郷土料理」

17日は長野県の郷土料理献立です。長野県で多く栽培されている野菜をふりかけにして、主菜は鶏の山賊焼きです。山賊焼きとは鶏の一枚肉をタレに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げた郷土料理のことで、由来は諸説ありますが、山賊は物を“とりあげる”から、“鶏を揚げる”料理を「山賊焼」と呼ぶようになったそうです。

## <今月の栄養価平均>

エネルギー	590 kcal
タンパク質	26.2 g
脂質	20.2 g
塩分	2.2 g