



| 日   | こんだて   | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる  | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | 1人分<br>脂質<br>たんぱく質<br>食塩相当量           |
|-----|--|----|---|---|---|---------------------------------------|
| 2木  | しらすとわかめのごはん こまつないたりたまごやき<br>ひじきあえ 五目汁 ぶどう                          | ○  | 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ<br>飲用牛乳 とりひき肉 木綿豆腐<br>★たまご とり肉 干ひじき ぶた肉<br>生揚げ みそ       | 精白米 粒麦 白ごま 油 三温糖<br>ごま油 さとう じゃがいも<br>こんにゃく                      | にんじん 玉葱 こまつな キャベツ<br>きゅうり もやし えのきたけ ねぎ<br>ぶどう                           | 590 kcal<br>19.9 g<br>28.1 g<br>2.7 g |
| 3金  | <南小岩ベーカリーの日><br>てづくりアップルブレッド<br>サーモンの豆乳クリームスープ<br>パリパリサラダ オレンジ     | ○  | 飲用牛乳 ベーコン 白いんげん豆<br>サケ 豆乳 ★調理用牛乳<br>★粉チーズ ★生クリーム                        | 強力粉 さとう 小麦粉 油 さとう<br>グラニュー糖 オリーブ油<br>じゃがいも コーンスターチ<br>ワタンの皮 白ごま | りんご(缶詰) 干しぶどう にんじん<br>玉葱 エリンギ ホールコーン<br>クリームコーン缶 キャベツ<br>きゅうり こまつな オレンジ | 626 kcal<br>22.0 g<br>27.3 g<br>2.4 g |
| 6月  | <十五夜献立><br>吹き寄せごはん あげ豆腐の野菜あんかけ<br>かぼちゃ入り月見汁 みかん                    | ○  | 油揚げ 飲用牛乳 木綿豆腐 ぶた肉<br>とり肉 絹ごし豆腐  | 精白米 粒麦 油 さつまいも<br>三温糖 でん粉 小麦粉 油<br>板こんにゃく 白玉粉                   | にんじん 干し椎茸 しめじ 玉葱<br>さやいんげん もやし はくさい<br>だいこん えのきたけ こまつな<br>かぼちゃ みかん      | 588 kcal<br>17.8 g<br>22.5 g<br>2.2 g |
| 7火  | ガーリックトースト 秋の味覚シチュー<br>ビーンズサラダ オレンジ                                 | ○  | 飲用牛乳 ぶた肉 ベーコン<br>★調理用牛乳 豆乳 ★生クリーム<br>白いんげん豆 ひよこ豆 大豆(国産)<br>ツナ油漬         | ★食パン オリーブ油 さつまいも<br>小麦粉 油 さとう 三温糖                               | にんにく パセリ 玉葱 にんじん<br>しめじ ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり ホールコーン オレンジ                 | 589 kcal<br>28.2 g<br>23.2 g<br>2.2 g |
| 8水  | キムチ豆腐どんぶり<br>こまつなともやしのナムル ねぎとわかめのスープ                               | ○  | ぶた肉 木綿豆腐 みそ 飲用牛乳<br>冷凍わかめ 冷凍茎わかめ とり肉                                    | 精白米 粒麦 油 さとう でん粉<br>ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも                           | エリンギ 玉葱 にんじん もやし<br>白菜キムチ だけのご水煮 ねぎ<br>こまつな                             | 580 kcal<br>20.7 g<br>22.5 g<br>2.8 g |
| 9木  | ご飯 豆腐のハンバーグ<br>もやしのからしあえ<br>油揚げと玉ねぎのみそ汁 ぶどう                        | ○  | 飲用牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐<br>豆乳 油揚げ 冷凍わかめ みそ<br>大豆(国産)                            | 精白米 粒麦 ごま油 白ごま<br>さとう   | 玉葱 にんじん 干し椎茸 キャベツ<br>もやし こまつな ねぎ しめじ<br>ぶどう                             | 569 kcal<br>18.8 g<br>25.6 g<br>2.5 g |
| 10金 | ハムとさつまいものピラフ<br>レバーのケチャップソースあえ コールスロー<br>こまつなマカロニのスープ みかん          | ○  | ボンレスハム 飲用牛乳<br>ぶたレバー とり肉  | 油 精白米 粒麦 さつまいも<br>でん粉 三温糖 ABCマカロニ                               | 玉葱 パセリ キャベツ にんじん<br>きゅうり ホールコーン セロリー<br>かぼちゃ こまつな みかん                   | 568 kcal<br>17.0 g<br>22.6 g<br>1.9 g |
| 14火 | 三色丼 だいがくいも<br>なめことはくさいのみそ汁   | ○  | ぶたひき肉 大豆(国産) ★たまご<br>飲用牛乳 油揚げ みそ 冷凍わかめ                                  | 精白米 粒麦 三温糖 でん粉 油<br>さつまいも 中さら糖 水あめ<br>黒ごま                       | こまつな 玉葱 にんじん だいこん<br>はくさい なめこ   | 642 kcal<br>20.4 g<br>24.4 g<br>1.9 g |
| 15水 | <世界の料理～台湾～><br>タンツーンめん 荳わかめのピリ辛あえ<br>地球球(ディーグアチウ)                  | ○  | ぶたひき肉 大豆(国産) ★むきえび<br>飲用牛乳 冷凍茎わかめ<br>ボンレスハム 豆乳                          | 蒸し中華めん 油 三温糖 ごま油<br>油 白ごま さつまいも 小麦粉<br>キャッサバでん粉 さとう             | 玉葱 にんじん だけのご水煮 ねぎ<br>もやし こまつな キャベツ<br>きゅうり                              | 566 kcal<br>23.1 g<br>24.0 g<br>2.5 g |
| 16木 | たまごドッグ だいこんサラダ<br>鶏とはくさいのクリームスープ みかん                               | ○  | ★うずら卵水煮 ★ビザチーズ<br>飲用牛乳 ツナ油漬 笹かまぼこ<br>冷凍わかめ ベーコン とり肉<br>★調理用牛乳 豆乳 白いんげん豆 | ★コッパパン 油 白ごま<br>マヨネーズ(卵無) 三温糖<br>じゃがいも コーンスターチ                  | 玉葱 キャベツ きゅうり にんじん<br>だいこん はくさい ホールコーン<br>クリームコーン缶 こまつな<br>マッシュルーム みかん   | 592 kcal<br>26.9 g<br>26.0 g<br>2.9 g |
| 17金 | ごはん わかめそぼろ ししゃもの包み揚げ<br>ハリハリ和え 肉豆腐                                 | ○  | とりひき肉 冷凍わかめ 飲用牛乳<br>★ししゃも ぶた肉 木綿豆腐                                      | 精白米 粒麦 ごま油 三温糖<br>白ごま 春巻きの皮 油 しらたき                              | 切干だいこん キャベツ もやし<br>にんじん きゅうり 玉葱 はくさい<br>えのきたけ ねぎ こまつな                   | 603 kcal<br>19.8 g<br>27.2 g<br>2.4 g |
| 20月 | ごはん さんまの松前煮<br>カリカリ油揚げとキャベツのごま和え<br>真沢山みそしる りんご                    | ○  | 飲用牛乳 さんま筒切り 油揚げ<br>角切りこんぶ とり肉 みそ  | 精白米 粒麦 三温糖 白ごま<br>油 こんにゃく                                       | しょうが キャベツ にんじん<br>もやし こまつな ごぼう だいこん<br>しめじ ねぎ みずな ★りんご                  | 584 kcal<br>21.7 g<br>23.5 g<br>2.2 g |
| 21火 | <兵庫県の郷土料理><br>とらめし みそだれ揚げギョーザ<br>野菜のごまあえ ぶどう                       | ○  | とりひき肉 木綿豆腐 飲用牛乳<br>ぶたひき肉 みそ 油揚げ 焼き竹輪                                    | 精白米 粒麦 油 三温糖 ごま油<br>でん粉 小麦粉 餃子の皮 白ごま                            | ごぼう キャベツ ねぎ いら<br>こまつな もやし えのきたけ<br>ぶどう                                 | 624 kcal<br>20.2 g<br>24.3 g<br>2.4 g |
| 22水 | ヨーグルトトースト ポークビーンズ<br>ツナとブロッコリーのサラダ オレンジ                            | ○  | ★ヨーグルト ★カルピス 飲用牛乳<br>大豆(国産) ぶた肉 ツナ油漬                                    | ★食パン さとう ★バター 油<br>じゃがいも 三温糖 小麦粉<br>白ごま                         | レモン 玉葱 にんじん パセリ<br>キャベツ きゅうり ブロッコリー<br>ホールコーン オレンジ                      | 563 kcal<br>23.1 g<br>23.4 g<br>2.6 g |
| 23木 | ごはん 揚げ大豆のごまからめ<br>さばのカレーしょうゆ焼き<br>ごぼうとれんこんのみそいため<br>千切り野菜のかきたま汁    | ○  | 大豆(国産) 飲用牛乳 サバ<br>ぶた肉 赤みそ ★たまご  | 精白米 粒麦 でん粉 油 三温糖<br>水あめ 白ごま ごま油<br>つきこんにゃく                      | ごぼう にんじん れんこん<br>だいこん だけのご水煮 えのきたけ<br>ねぎ こまつな                           | 586 kcal<br>21.0 g<br>28.4 g<br>1.8 g |
| 24金 | <お誕生日給食><br>とりときのこのピラフ わかさぎのカレーあげ<br>キャベツとコーンのスープ スイートパンプキン        | ○  | とり肉 ベーコン 飲用牛乳<br>★わかさぎ ぶた肉 ベーコン<br>ひよこめ 豆乳 ★生クリーム<br>★たまご               | 精白米 粒麦 オリーブ油 油<br>小麦粉 でん粉 さつまいも<br>さとう ★バター                     | にんじん 玉葱 しめじ キャベツ<br>マッシュルーム水煮 ホールコーン<br>セロリー こまつな かぼちゃ                  | 601 kcal<br>18.1 g<br>21.9 g<br>2.1 g |
| 27月 | ごはん かつおの栗煮<br>土佐漬 油揚げのみそ汁 りんご                                      | ○  | 飲用牛乳 かつお かつお節 塩昆布<br>油揚げ みそ 冷凍わかめ                                       | 精白米 粒麦 でん粉 油 三温糖<br>白ごま じゃがいも                                   | キャベツ きゅうり かぶ にんじん<br>レモン汁 玉葱 ねぎ こまつな<br>★りんご                            | 565 kcal<br>17.9 g<br>25.9 g<br>1.9 g |
| 28火 | ごまじゃこチャーハン<br>レバーとポテトのスタミナあげ<br>ハンサンズ(中華サラダ) 中華なめこそスープ             | ○  | ぶた肉 ちりめんじゃこ 飲用牛乳<br>ぶたレバー ボンレスハム とり肉<br>蒸しかまぼこ ★たまご                     | 精白米 粒麦 油 白ごま でん粉<br>じゃがいも ごま油 さとう<br>緑豆はるさめ 三温糖                 | 玉葱 いら にんじん ねぎ なめこ<br>きゅうり もやし だけのご水煮<br>ねぎ こまつな                         | 605 kcal<br>22.5 g<br>25.8 g<br>2.5 g |
| 29水 | カレーうどん<br>しいらの香味焼き ちくわと野菜のごまあえ<br>じゃがいものみそがらめ                      | ○  | ぶた肉 飲用牛乳 しいら サバ<br>冷凍わかめ 焼き竹輪 赤みそ                                       | 油 冷凍うどん でん粉 さとう<br>白ごま じゃがいも 三温糖                                | 玉葱 にんじん エリンギ ねぎ<br>こまつな しそ葉 キャベツ もやし                                    | 565 kcal<br>24.4 g<br>28.8 g<br>2.3 g |
| 30木 | チリビーンズライス<br>かぼちゃサラダ フルーツポンチ                                       | ○  | ぶたひき肉 大豆(国産) レンズ豆(乾)<br>★粉チーズ 飲用牛乳                                      | 精白米 粒麦 油 さとう 三温糖  | 玉葱 にんじん エリンギ キャベツ<br>トマトジュース きゅうり こまつな<br>かぼちゃ 西洋なし りんご缶<br>黄桃缶 バイン缶    | 585 kcal<br>18.3 g<br>20.5 g<br>1.8 g |
| 31金 | <十三夜のお月見献立><br>栗ごはん マスの塩こうじ焼き西京みそかけ<br>キャベツとこまつなのおひたし のっぺい汁<br>みかん | ○  | 飲用牛乳 マス みそ おかか<br>ぶた肉 生揚げ 冷凍わかめ   | 精白米 もち米 ★生むき栗 三温糖<br>黒ごま ごま油 こんにゃく 里いも<br>でん粉 あられ麩              | キャベツ もやし にんじん<br>こまつな ごぼう だいこん<br>えのきたけ ねぎ みかん                          | 558 kcal<br>15.6 g<br>26.7 g<br>2.2 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています

※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。

☆ 今月はお月見給食が2回あります。十五夜と十三夜です。どちらか一方しか月見をしないことを「片月見」「片月見」といい、縁起が悪いとされています。

☆ 15日は世界の料理から「台湾」です。給食のタンツーン種は麺に肉みそをのせ、スープをかけていただきます。

☆ 21日は兵庫県の郷土料理です。とらめしは「豆腐めし」が転じたもので、ゆでた豆腐や人参、ごぼう、サバの水煮などを炒めて炊きたてのごはんに混ぜた料理です。

☆ 24日は10月のお誕生日給食です。かぼちゃを使った「スイートパンプキン」を作ります。

10月平均

エネルギー  
たんぱく質  
脂質  
食塩  
588 kcal  
24.9 g  
20.8 g  
2.3 g