



10月予定献立表



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	使用食器	1材料-koal			
								たんぱく質	エネルギー		
2水	麦ごはん	○	鯖のねぎ味噌焼き からしあえ かきたま汁 りんご	サバ,白みそ,鶏 こま,木綿豆腐, ★たまご	★飲用牛乳 精白米,粒麦,三 温糖,てん粉	サラダ油	にんじん, こまつな	ねぎ,キャベツ,も やし,玉葱,りんご	(大) 魚・和え物 (大) ご飯 (小) 汁	754 35.4	
3木	麦ごはん	○	豆腐ハンバーグ 小松菜としめじの炒めもの 白菜の味噌汁	木綿豆腐,豚ひ き肉,★たまご, ベーコン,生揚 げ,白みそ,赤み そ	★飲用牛乳 精白米,粒麦,さ とう,てん粉, じゃがいも,さ といも	サラダ油	こまつな, にんじん	ねぎ,干し椎茸,し ょうが,ほんしめじ, はくさい	(大) 焼き物・炒め物 (大) ご飯 (小) 汁	728 30.7	
4金	手作りチーズパン	○	グリーンサラダ ポークビーンズ バナナ	豚こま,大豆,白 いんげん豆	牛乳,ライス チーズ,粉 チーズ,★飲 用牛乳	無塩バター, オリーブ油, サラダ油,パ ター	こまつな, にんじん	キャベツ,きゅう り,もやし,玉葱,セ ロリー,バナナ	(大) パン (大) ポークビーンズ (小) サラダ	768 26.5	
7月	キムチチャーハン	○	もやしのナムル 春雨スープ パインアップル	★たまご,豚ひ き肉,ロースハ ム,木綿豆腐	★飲用牛乳 精白米,粒麦,緑 豆はるさめ	サラダ油,パ ター,ごま油, 白ごま	こねぎ, にんじん, こまつな	ねぎ,はくさい,キ ムチ,もやし,し ょうが,にんにく, 玉葱,パインアップ ル	(大) チャーハン (大) スープ (小) サラダ	728 25.0	
8火	大豆入ドライカレー	○	小松菜サラダ りんご寒天	豚ひき肉,大豆, まぐろ缶詰	★飲用牛乳 粉寒天	精白米,小麦粉, さとう	バター,サラ ダ油	にんじん, こまつな	しょうが,にんに く,玉葱,グリーン ピース,キャベツ, ホールコーン,りんご ジュース	(大) ドライカレー (大) 寒天 (小) サラダ	760 28.6
9水	五目うどん	○	ししゃものカレー風味 切干大根のマヨネーズ和え 大学芋	鶏こま,油揚げ, ロースハム	★飲用牛乳 ししゃも	三温糖,冷凍う どん,さとう,さ つまいも,中ざ ら糖,水あめ	★マヨネー ズ,白ごま油, 黒ごま	にんじん, こまつな	干し椎茸,玉葱,ね ぎ,切干しいた ご,えだまめ,き ゅうり	(大) 魚・和え物 (大) うどん (小) 大学芋	743 30.0
10木	【みんなの給食(SDGs)】 麦ごはん	○	だし昆布の佃煮 豆腐ステーキ 野菜の三杯酢 根菜の利休汁	木綿豆腐,豚ひ き肉,豚こま,白 みそ	★飲用牛乳 こんぶ	精白米,粒麦,さ とう,小麦粉,つ きこんにゃく	サラダ油,ご ま	にんじん	ねぎ,キャベツ, きゅうり,ぶなし めじ,ごぼう,だい ごん,ねぎ	(大) 魚・おひたし (大) ご飯・佃煮 (小) 汁	760 31.0
11金	【郷土料理(岩手県)】 麦ごはん	○	擬製豆腐 わかめのおひたし ひつまみ汁 ぶどう	木綿豆腐,鶏ひ き肉,★たまご, かつお節おろし か,鶏こま,油揚 げ	★飲用牛乳 わかめ	精白米,粒麦,三 温糖,小麦粉	サラダ油	にんじん, こまつな	干し椎茸,たけの こ,ねぎ,キャベツ, えのきたけ,ごぼ う,はくさい,ほん しめじ,しいたけ	(大) 擬製豆腐・おひた し (大) 汁 (小) 汁	737 30.0
15火	【十三夜(栗名月)】 栗ご飯	○	ホッケ焼き 小松菜の磯和え さつま芋の味噌汁 柿	ほっけ,油揚げ, 白みそ,赤みそ	★飲用牛乳 さきみのり	精白米,もち米, さとう,つきこ んにゃく,さつ まいも	むき栗	こまつな, にんじん	もやし,玉葱,柿	(大) 魚・和え物・柿 (大) 汁 (小) 汁	708 31.1
16水	ごまごはん	○	ジャンボ揚げ餃子 切り干し大根のピリ辛和え 卵とわかめのスープ	豚ひき肉,鶏こ ま,★たまご	★飲用牛乳 わかめ	精白米,粒麦,餃 子の皮,三温糖, じゃがいも,て ん粉	黒ごま油,ご ま油,サラダ 油,白ごま	にら,にん じん,こま つな	ねぎ,キャベツ,に んにく,切り干し だいごん,きゅうり, しょうが	(大) 餃子・和え物 (大) 汁 (小) 汁	796 29.0
17木	ガーリックパン	○	ツナサラダ 秋のシチュー	まぐろ缶詰, ベーコン,鶏こ ま,あじき缶	★飲用牛乳 牛乳,生ク リーム	リトラー(パン, 三温糖,さつまい も,小麦粉)	バター,サラ ダ油	にんじん, こまつな	にんにく,キャ ベツ,きゅうり,玉 葱,セロリー,生し いだけ,ほんしめ じ	(大) パン (大) シチュー (小) サラダ	747 26.2
18金	開花丼	○	野菜のごま酢和え すまし汁 りんご	豚こま,凍り豆 腐,★たまご,鶏 こま,木綿豆腐	★飲用牛乳 わかめ	精白米,粒麦,三 温糖,てん粉,さ とう	白すりごま	にんじん, こまつな	玉葱,キャベツ,も やし,干し椎茸,ね ぎ,りんご	(大) 丼 (大) 汁 (小) 和え物	734 33.1
21月	中華丼	○	小松菜スープ フルーツヨーグルト	豚こま,イカ,★ むきエビ,なると ★うずら卵 缶,ベーコン,木 綿豆腐	★飲用牛乳 ヨーグルト	精白米,粒麦,さ とう,てん粉	サラダ油,ご ま油,白ごま	にんじん, こまつな	干し椎茸はくさい, 玉葱,みかん缶,ハ イ缶,真味缶,バナ ナ	(大) 丼 (大) スープ (小) ヨーグルト	761 30.0
22火	セルフ照り焼きバーガー	○	コールスローサラダ 豆乳コーンスープ	鶏もも,ベー コン,豆乳	★飲用牛乳 煮干し	ソフトウ(パン, てん粉,三温糖, さとう,じゃが いも,コーン)	サラダ油,パ ター	にんじん	しょうが,キャ ベツ,きゅうり,玉 葱,グリーン,ホ ールコーン	(大) パン・チキン (大) スープ (小) サラダ	780 29.2
23水	麦ごはん	○	木の葉焼き ごま和え 豚汁	笹かまぼこ,豚 ひき肉,鶏ひき 肉,★たまご,豚 こま,油揚げ,白 みそ	★飲用牛乳 煮干し	精白米,粒麦,小 麦粉,生パン粉, さとう,じゃが いも	サラダ油,白 すりごま,ご ま	こまつな, にんじん	ねぎ,しょうが, キャベツ,もやし, ごぼう,だいごん	(大) 焼き物・和え物 (大) 汁 (小) 汁	711 30.1
24木	雑穀米	○	秋刀魚の揚げ きやべつのおひたし わかめの味噌汁	さんま,かつお 節おろし,生揚 げ,白みそ,赤み そ	★飲用牛乳 煮干し,わか め	精白米,粒麦,さ き,あわもち,アマ ランサス,てん粉, 三温糖	油	こまつな, にんじん	しょうが,キャ ベツ,もやし,だい ごん,玉葱	(大) 魚・おひたし (大) 汁 (小) 汁	759 30.3
25金	ハムとおさつのピラフ	○	レバカツ 胡麻ドレッシングサラダ 野菜スープ	ロースハム,豚 レバー,★たま ご,蒸しおぼろ こ,ベーコン,豚 こま,木綿豆腐	★飲用牛乳 牛乳	精白米,粒麦,さ つまいも,小麦 粉,生パン粉,乾 パン粉,三温糖, さとう	サラダ油,パ ター,ごま油, 白すりごま	こまつな, にんじん	もやし,玉葱,セ ロリー,はくさい	(大) ピラフ・レバ カツ (小) サラダ	747 26.6
26土	【合唱コンクール】 ハッシュドポーク	○	バナナ	豚太せん切り	生クリーム, ★飲用牛乳	精白米,粒麦,小 麦粉	バター,サラ ダ油	にんじん	にんにく,し ょうが,セロリー, 玉葱,マッシュ ルーム 水煮,バナナ	(大) ハッシュドポ ーク (小) 汁	747 26.6
29火	麦ごはん	○	鯖の西京焼き 五目豆 野菜のすまし汁	サバ,白みそ,大 豆,さつま揚げ, 木綿豆腐	★飲用牛乳 わかめ	精白米,粒麦,三 温糖	サラダ油	にんじん, こまつな	ごぼう,えだまめ, だいごん,ねぎ	(大) 魚・煮物 (大) 汁 (小) 汁	714 34.3
30水	坦々丼	○	中華和え 豆腐スープ パインアップル	豚ひき肉,大豆, 赤みそ,豚こま, 木綿豆腐	★飲用牛乳	精白米,緑豆は るさめ,三温糖, てん粉	白ごま,サラ ダ油,ごま油, ごま	にんじん, ピーマン, こまつな	しょうが,にんに く,玉葱,たけの こ,干し椎茸,もやし, キャベツ,きゅう り,マッシュルーム	(大) 丼 (大) 汁 (小) 和え物	754 28.4
31木	チキンのスープパゲッティ	○	エッグサラダ 米粉のパンブキンドーナツ	ベーコン,鶏こ ま,★ゆでたま ご,★たまご,き な粉	★飲用牛乳 牛乳	スパゲッティ, さとう,グラ ニュー糖,米粉, 和三盆糖	オリーブ油, サラダ油,パ ター	にんじん, こまつな, かぼちゃ	にんにく,玉葱,ほ んしめじ,マッ シュルーム水煮, キャベツ,きゅう り	(大) ハスタ (大) スープ (小) ドーナツ	766 29.1

*都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

*裏面に給食だよりを掲載してあります。

