



10月の献立表

月	火	水	木	金
2 ・ ごはん ・ ごまみそカツ ・ キャベツのおかかあえ ・ ミニトマト ・ けんちんじる	3 【お月見献立】 ・ くりごはん ・ さんまのしおやき ・ ちくぜんに ・ ゆでえだまめ ・ だんごじる	4 ・ ごはん ・ いわしのおろしに ・ にくやさしいため ・ とんじる ・ バナナ	5 ・ セルフホットドッグ ・ (パン ウィナーのケチャップに) ・ ツナサラダ ・ コーンシチュー	6 ・ ジャーチャーめん ・ わかめサラダ ・ ミルクゼリー ブルーベリーソース
赤 豚肉 鶏肉 豆腐 黄 米 油 ごま 里芋 緑 もやし キャベツ にんじん ミニトマト 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	赤 さんま 鶏肉 豆腐 黄 米 栗 油 里芋 白玉だんご 緑 たけのこ にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん えだまめ しめじ ねぎ	赤 いわし 豚肉 豆腐 黄 米 油 里芋 緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ ビーマン 大根 ごぼう 白菜 ねぎ バナナ	赤 ウィナー まぐろ水煮 鶏肉 黄 パン マヨネーズ じゃが芋 緑 キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ パセリ	赤 豚肉 鶏レバー 黄 中華麺 油 緑 ねぎ 玉ねぎ にんじん にはら しいたけ にはら とうもろこし キャベツ きゅうり 赤ビーマン
618kcal 23.3g	620kcal 24.3g	591kcal 25.2g	619kcal 23.0g	636kcal 25.5g
9 たいくひのひ 体育の日 	10 ・ ココアパン ・ さけフライ ・ ブロッコリーのガーリックソテー ・ まめとやさいのスープ	11 ・ ごはん ・ マーボー豆腐 ・ はるさめサラダ ・ ゴールドキウイ	12 ・ さつまいもごはん ・ チーズいりまつかぜやき ・ ごもくきんぴら ・ こまつなのみそしる ・ なし	13 ・ ごはん ・ ちぐさやき ・ こまつなのアーモンドあえ ・ さんまのすりみじる
	赤 鮭 ベーコン 大豆 黄 パン 油 じゃが芋 緑 ブロッコリー とうもろこし にんじん キャベツ かぶ 玉ねぎ パセリ	赤 豆腐 豚肉 ハム 黄 米 油 ごま 緑 たけのこ ねぎ にんじん しいたけ にはら 玉ねぎ もやし きゅうり キウイ	赤 鶏肉 豚肉 チーズ 豆腐 黄 米 さつまいも 油 ごま じゃが芋 緑 ねぎ れんこん ごぼう にんじん 玉ねぎ こまつな 梨	赤 卵 鶏肉 さんま 豆腐 黄 米 油 アーモンド じゃが芋 緑 にんじん ねぎ しいたけ こまつな キャベツ もやし 大根 ねぎ
	563kcal 23.7g	605kcal 24.8g	581kcal 24.7g	559kcal 28.0g
16 ・ ごはん ・ さんまのオレンジに ・ じゃがいものそぼろに ・ わかめじる	17 ・ カレーうどん ・ ゆでたまご ・ だいがくいも	18 ・ こめこスイートパン ・ とりにくのなしソースやき ・ かぼちゃとチーズのサラダ ・ ミネストローネ	19 【食育の日給食】 ・ ごもくたきこみごはん ・ てんぷら(さつまいも、かぼちゃ) ・ ほうれんそうのいそかあえ ・ いしかりじる <small>秋を味わおう!</small> ・ りんご	20 ・ ごはん ・ かつおのかくに ・ ひじきのもの ・ にはらたまじる ・ えだまめデザート
赤 さんま 豚肉 豆腐 黄 米 油 じゃが芋 緑 玉ねぎ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	赤 豚肉 なたと 卵 黄 うどん さつまいも 油 緑 玉ねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ	赤 鶏肉 チーズ ベーコン 大豆 黄 パン マヨネーズ じゃが芋 油 緑 梨 かぼちゃ きゅうり にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ	赤 鶏肉 鮭 豆腐 黄 米 油 さつまいも じゃが芋 緑 ごぼう にんじん たけのこ かぼちゃ ほうれんそう もやし だいこん ねぎ はくさい しめじ りんご	赤 かつお 大豆 ひじき 卵 豆腐 黄 米 油 緑 にんじん さやいんげん にはら えのきだけ 玉ねぎ 枝豆
587kcal 22.6g	600kcal 21.9g	578kcal 29.2g	598kcal 22.9g	593kcal 30.6g
23 ・ ごはん ・ のりたまふりかけ ・ にこみおでん ・ りんごとキャベツのサラダ	24 ・ むぎごはん ・ さばのなんぼんづけ ・ すきこんぶのもの ・ なめこじる	25 ・ ごはん ・ さけのバターしょうゆやき ・ あつあげとキャベツのみそいため ・ はくさいのみそしる ・ パインアップル	26 ・ チキンカレーライス ・ みそドレッシングサラダ ・ みかん	27 ・ しょくパン ・ いちごジャム ・ ジャーマンオムレツ ・ ほうれんそうソテー ・ ひよこめめのカレースープ
赤 うずらの卵 はんぺん がんもどき ウィナー 黄 米 マヨネーズ 緑 だいこん にんじん ごぼう りんご キャベツ とうもろこし	赤 鮭 豚肉 凍り豆腐 豆腐 黄 米 麦 油 じゃが芋 緑 玉ねぎ にんじん 大豆もやし たけのこ なめこ みつば ねぎ だいこん	赤 鮭 厚揚げ 豚肉 豆腐 黄 米 油 バター 緑 たけのこ にんじん キャベツ ビーマン 白菜 ねぎ パインアップル	赤 豚肉 黄 米 油 じゃが芋 緑 にんじん 玉ねぎ トマト りんご もやし キャベツ きゅうり みかん	赤 卵 ベーコン チーズ 鶏肉 黄 パン ジャム 油 じゃが芋 緑 玉ねぎ パセリ ほうれんそう とうもろこし にんじん キャベツ かぶ
594kcal 20.3g	608kcal 24.7g	552kcal 27.2g	628kcal 20.1g	551kcal 25.1g
30 ・ ごはん ・ のりのつくだに ・ しゃもいそべフリッター ・ うのはないり ・ ひきなじる ・ かき	31 ・ さけピラフ ・ ひじきサラダ ・ たまごととチーズのスープ ・ かぼちゃむしパン	【10月の平均栄養量】 (小学部 / 中学部・高等部) エネルギー … 594kcal / 749kcal たんぱく質 … 24.1g / 29.0g 脂 質 … 19.5g / 22.6g 塩 分 … 2.6g / 3.2g		【献立表の見方】 ※献立名の下に赤・黄・緑の表示は食品の動きを色分けしたものです。 食品の主な動きは次のとおりです。 赤・・・おもに体をつくる食べ物 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食べ物 緑・・・おもに体の調子を整える食べ物 ※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。
赤 しゃも おから 鶏肉 油揚げ 黄 米 油 緑 ごぼう ねぎ にんじん しいたけ さやいんげん 大根 えのきだけ 柿	赤 鮭 チーズ まぐろ水煮 卵 黄 米 バター ホットケーキミックス 緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし キャベツ こまつな かぼちゃ			
606kcal 21.5g	579kcal 22.9g			

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食日よりです。ぜひご覧ください。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、9月の給食を写真で紹介しておりますので、ぜひご覧ください。