



10月給食だより

日 付	曜 日	原食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にかんだ素つくるもの	主にかんだ調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1	土	こうやどうふのそぼろどん もやしとほうれんそうのゆかりあえ みそしる ふる一つ (ばなな)	こうやどうふ、ぶたひきにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ、にんじん、しょうが、あおなご もやし、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、ほうれんそう ばなな	こめ、あぶら・さとう、でんぷん	しょうゆ・りょうりしゆ、だし ゆかり だし	ふる一ちえ ぎゅうにゅう	ふる一ちえ(いちご) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう
3	月	しろみざかなのたつたあげ にくだんこのけちやっぴに さつまあげとちんげんさいのあえもの むぎいりごはん みそしる ふる一つ (おうとう)	しらいたたら ちんほーちん さつまあげ あぶらあげ、あかみそ・しろみそ	しょうが たまねぎ、にんじん ちんげんさい、もやし ほうれんそう おうとうかん	さとう、でんぷん、あぶら あぶら、さとう	しょうゆ・りょうりしゆ あぶら、さとう しょうゆ、ほうれんさい、だし	ぶーぐるとばんけーき ぎゅうにゅう	むぎこ、べーせんくぼろだー、さんおとう あぶら、ぶーぐると、いちごじゅむ ぎゅうにゅう
4	火	とりにくのまよからあげ こんがりいちー はくさいのごまあえ ごはん みそしる ふる一つ (りんご)	とりにく あかみそ・しろみそ	しょうが たまねぎ、にんじん、しょうが はくさい、にんじん、きゅうり、もやし だいこん、わかめ りんごかん	まよねーず、ごまごこ、でんぷん、あぶら つぎんにやく、あぶら、さとう しろうごま こめ	しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ、ほうれんさい、だし しょうゆ、ほうれんさい、だし	どーなつ ぎゅうにゅう	むぎご、べーせんくぼろだー、さとう ぎゅうにゅう、あぶら、くらごーとう ぎゅうにゅう
5	水	てりやきはんぱーく ちくわとちんげんさいのそーてー きゅうのあえもの はん すーぶ ふる一つ (ばいん)	はんぱーく ちくわ かつあぶら	ちんげんさい、たまねぎ ほうれんそう、きゅうり、にんじん はくさい、にんじん ばいんかん	あぶら、さとう、でんぷん あぶら	しょうゆ、ほうれんさい、りょうりしゆ ちんこんせめ しょうゆ、ほうれんさい	さけおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、さけり りょうりしゆ、しお ぎゅうにゅう
6	木	まーぼーどん きりぼしだいこんさらだ ちゅうがすーぶ ふる一つ (おれんじ)	とうふ、ぶたひきにく、あかみそ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん たまねぎ、ちんげんさい おれんじ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん さとう、ごまあぶら	しょうゆ・りょうりしゆ、ちゅうがだし、しお しょうゆ、す、ほうれんさい とりがらすーぶ	つなさんど ぎゅうにゅう	しゃくぼん、まよねーず つなさんど、きゅうり ぎゅうにゅう
7	金	とりしおうどん だいがくいち つなさらだ ふる一つ (みかんかん) ぎゅうにゅう	とりにく つなさんど みかんかん	おに、たんぱく、しいたけ、あおなご、かぶこ、はくさい きゅうり、にんじん きゅうり、にんじん みかんかん	うどん、ごまあぶら さつまいも、あぶら、さとう、くろごま さとう、おろしごま	ちゅうがだし、しお、ほうれんさい す、しお、しょうゆ	あおなおにぎり ぎゅうにゅう	こめ なめしのも
8	土	いなりずし はくさいのおひだし みそしる ふる一つ (ばなな)	あじついなりあげ あかみそ・しろみそ	はくさい、ほうれんそう、にんじん、もやし ほうれんそう、はくさい ばなな	こめ、さとう	す、しお しょうゆ、だし だし	さつまいものごまだんご ぎゅうにゅう	さつまいも、さとう、ばたー しろうごま、あぶら ぎゅうにゅう
11	火	しろみざかなのかけらあえ さつまあげとごまのそーてー きゅうのあえもの ごはん みそしる ふる一つ (ばいん)	しらいたたら さつまあげ あかみそ・しろみそ	ごまつな、にんじん、たまねぎ きゅうり、きゅうり、にんじん、こーん ばいんかん	ごまごこ、あぶら あぶら あぶら、さとう こめ	しお、かけらぼろだー ちんこんせめ しょうゆ、す だし	つなさんど ぎゅうにゅう	こめ、つなさんど、あかみそ しょうゆ、さとう ぎゅうにゅう
12	水	(おだんじょうびかい) とりにくのたまご こーんすろーさらだ ごはん すーぶ おだんじょうびかけーき	とりにく つなさんど ごま あかみそ・しろみそ	たまねぎ、しめじ、とまとベース きゅうり、にんじん だいこん、ほうれんそう ばなな、れもんかじゆ	ごまごこ、おろしごま まよねーず こめ ごまごこ、さとう、ばたー、おろしごま、あぶら、おろしごま	しお、とまとけちやっぴ、しろういん だし、しょうゆ、りょうりしゆ こめ こめ べーせんくぼろだー	ぶどうかん ぎゅうにゅう	かんでん、ぶどうかじゆーず さとう、はくごうかん ぎゅうにゅう
13	木	くらっきーにんじんのひ わふうあんかけどん さんしょくなむ みそしる ふる一つ (みかんかん)	ぶたにく とうふ、あかみそ・しろみそ	たまねぎ、にんじん、はくさい、しいたけ、きゅうり もやし、ごまつな、にんじん、にんにく ほうれんそう みかんかん	こめ、あぶら、さとう、でんぷん しろうごま、さとう、ごまあぶら	だし、しょうゆ、ほうれんさい しょうゆ、しお だし	れもんどーすと ぎゅうにゅう	しゃくぼん、ばたー さとう、れもんかじゆ ぎゅうにゅう
14	金	しょうゆらめん じゅがいちのちーずやき きゅうのあえもの ふる一つ (おうとう)	ぶたにく みつちーず あかみそ・しろみそ	たまねぎ、にんじん、ちんげんさい、もやし きゅうり、きゅうり、にんじん、もやし おうとうかん	らめん、あぶら、ごまあぶら じゅがいち、あぶら さとう	しょうゆ、ちゅうがだし、しお、おろしごま しょうゆ	そぼろおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、とりやきにく、あぶら、しょうゆ さとう、ほうれんさい、こーん、しお
15	土	やきそば むらさきちんげんさいのあえもの ちゅうがすーぶ ふる一つ (りんご)	あじついなりあげ かつあぶら	たまねぎ、にんじん、あおなご もやし、ちんげんさい、にんじん たまねぎ、ちんげんさい りんごかん	こめ、ごまあぶら	とりがらすーぶ、しお しょうゆ、ほうれんさい、だし とりがらすーぶ	じゅむさんど ぎゅうにゅう	しゃくぼん りんごじゅむ ぎゅうにゅう
17	月	あじのかばきふ きりぼしだいこんのもの ほうれんそうのなつとうあえ ごはん みそしる ふる一つ (みかんかん)	あじ さつまあげ なつとう あかみそ・しろみそ	しょうが きりぼしだいこん、にんじん ほうれんそう、にんじん わかめ、はくさい みかんかん	でんぷん、あぶら、さとう あぶら、さとう こめ	りょうりしゆ、しょうゆ、ほうれんさい だし、しょうゆ、りょうりしゆ しょうゆ だし	ちぢみ ぎゅうにゅう	ごまごこ、でんぷん、しお、ぶたにく、にん じん、たまねぎ、あぶら、しょうゆ、ごまあぶら ぎゅうにゅう
18	火	とりにくのきやき こうやどうふのもの ころこきゅうり ごはん けんちんじる ふる一つ (ばなな)	とりにく、あかみそ こうやどうふ、ちくわ かつあぶら	にんじん、さやいんげん きゅうり、にんじん だいこん、にんじん、しいたけ ばなな	さとう、あぶら さとう こめ さといも	ほうれんさい、しお しょうゆ、りょうりしゆ しょうゆ、ほうれんさい、だし しょうゆ、ほうれんさい、だし	まどれーぬ ぎゅうにゅう	ごまごこ、べーせんくぼろだー、ばたー たまご、さとう ぎゅうにゅう
19	水	すたみなやきにくどん あすばらのさらだ みそしる ふる一つ (おうとう)	ぶたにく つなさんど とうふ、あかみそ・しろみそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ひーまん やうらんあすばら、きゅうり、にんじん、きゅうり ごまつな おうとうかん	こめ、あぶら、さとう、しろうごま、ごまあぶら まよねーず	しょうゆ、ほうれんさい、りょうりしゆ だし	しゅめーと ぎゅうにゅう	しゃくぼん、ばたー さとう ぎゅうにゅう
20	木	あつあげとこのうどん むしざつまいも ぶろっこりーさらだ ふる一つ (りんご)	あつあげ	しいたけ、しめじ、はくさい、にんじん、あおなご、だしこん ぶろっこりー、こーん、にんじん、きゅうり りんごかん	うどん さつまいも さとう、おろしごま	だし、しょうゆ、ほうれんさい、しお す、しお	つなまよおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、つなさんど まよねーず
21	金	むしざつまいも ひげんぱん はるさめさらだ すーぶ ふる一つ (ばいん)	ぶたひきにく	ほうれんそう、もやし、にんじん にんじん、きゅうり えのきたけ、ちんげんさい ばいんかん	こめ、あぶら、しろうごま、ごまあぶら、さとう はるさめ、ごまあぶら、さとう	やきそば、しょうゆ、ちゅうがだし、しお、おろしごま す、しょうゆ とりがらすーぶ	めろんぱんぶとうとーすと ぎゅうにゅう	しゃくぼん、ばたー、たまご さとう、ごまごこ ぎゅうにゅう
22	土	やきそば ぶろっこりーともしのあおなご すーぶ ふる一つ (おれんじ)	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ごまつな ぶろっこりー、もやし、あおなご、にんじん たまねぎ、ごまつな おれんじ	やきそば、しょうゆ、あぶら しろうごま	やきそば、しょうゆ、ちゅうがだし、しお しょうゆ、ほうれんさい、だし とりがらすーぶ	ごべいもち ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん あかみそ、さとう ぎゅうにゅう
24	月	とりにくどん ちくわのてんぷら ごまつなあえもの ふる一つ (おうとう)	とりにく ちくわ むす	しいたけ、あおなご、だしこん、だいこん、にんじん ごまつな、にんじん、にんにく、もやし おうとうかん	うどん ごまごこ、あぶら しろうごま、さとう、ごまあぶら	だし、しょうゆ、ほうれんさい、しお しょうゆ、しお	つけものおにぎり ぎゅうにゅう	こめ きゅうり、しお ぎゅうにゅう
25	火	たんどりーちきん きんぴらにほう ひじきさらだ はん すーぶ ふる一つ (りんご)	とりにく、ぶーぐると つなさんど はん すーぶ ふる一つ (りんご)	にんにく、しょうが ごま、にんじん ひじき、こーん、きゅうり たまねぎ、きゅうり りんごかん	あぶら ごまあぶら、さとう さとう、まよねーず しゃくぼん、いちごじゅむ	しお、かけらぼろだー、とまとけちやっぴ だし、しょうゆ、ほうれんさい、りょうりしゆ だし、しょうゆ、ほうれんさい こめ	おれんじかん ぎゅうにゅう	かんでん、おれんじしゆーず さとう、みかんかん ぎゅうにゅう
26	水	さばのあまからやき がんものにも おくらなつとうあえ ごはん みそしる ふる一つ (ばいん)	さば がんもどき なつとう とうふ、あかみそ・しろみそ	にんじん、さやえんどう おくら、きゅうり、にんじん ばいんかん	さとう、あぶら さとう こめ おつゆ	しょうゆ、りょうりしゆ だし、しょうゆ、りょうりしゆ しょうゆ だし	ちんすこう ぎゅうにゅう	ごまごこ、さとう しお、あぶら ぎゅうにゅう
27	木	しおらめん いろどりとうふしゆーまい ほうれんそうのごまあえ ふる一つ (おれんじ)	ぶたにく いろどりとうふしゆーまい ぎゅうにゅう	ほうれんそう、もやし、にんじん にんじん、きゅうり おれんじ	らめん、あぶら、ごまあぶら しろうごま	しょうゆ、ちゅうがだし、しお、ほうれんさい しょうゆ、ほうれんさい、だし	わかめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ わかめごはんのも
28	金	かけらいち まからにさらだ すーぶ ふる一つ (みかんかん)	ぶたにく とうふ	たまねぎ、にんじん きゅうり、にんじん、たまねぎ みずな みかんかん	こめ、しゅめーと、あぶら まからに、まよねーず こめ	かけら こめ、しょうゆ、しお こめ	きなごぼたーさんど ぎゅうにゅう	しゃくぼん、きなご ぼたー、さとう ぎゅうにゅう
29	土	やきそば もやしとちんげんさいのあえもの すましじる ふる一つ (ばなな)	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし、はんのらねぎ もやし、ちんげんさい、にんじん ちんげんさい ばなな	うどん、あぶら まきふ	ちゅうがだし、しお しょうゆ、ほうれんさい、だし だし、しょうゆ、しお	ごましおおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、くろごま しお ぎゅうにゅう
31	月	ちきんかつ かぼちゃさらだ きやろつとびらだ すーぶ ふる一つ (おうとう)	やわらかちきんかつ ういんな とうふ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん にんじん みずな おうとうかん	あぶら まよねーず こめ、あぶら、ばたー	ちゅうがだし しお ちんこんせめ、しお こめ	かほちやまふいん ぎゅうにゅう	ごまごこ、べーせんくぼろだー、さとう ばたー、ぎゅうにゅう、かほち ぎゅうにゅう

栄養価の平均 エネルギー(工) 589kcal たんぱく質(た) 21.1g 脂質(脂) 17.9g カルシウム(Ca) 230mg 食塩相当量(しお) 2.2g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。