

10月給食だより

日曜日	メニュー	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
		おなかから吸収するもの	おなかからの働きを助けるもの	主にエネルギーになるもの	その他	
2月	しろみずかなのたつたあげ きゅうのあえもの なめし みそしる ふる一つ (ほうとう)	しろみず かつお節 あかみそ・しろみそ	しょうが ほうれんそう・きゃべつ・にんじん・もやし なめしのちと だいこん・わかめ おとうかん	さとう・でんぷん・あぶら こめ	しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ・みりん だし	よーぐるとぼんけーき ぎゅうにゅう こむぎこ・ペーせんくぼうだー・さんおんどう あぶら・よーぐる・いちごジャボ ぎゅうにゅう
3火	だんごりーちきん ちくわとちんげんさいのそてー ころころきゅうり ごはん すーぶ ふる一つ (りんご)	とりにく・よーぐる ちくわ かつお節	にんにく・しょうが ちんげんさい・たまねぎ きゅうり・にんじん たまねぎ・きゃべつ りんご	あぶら あぶら こめ	しお・かれーぽうだー・こまどけちゅっぽ ちきんこんそめ しょうゆ・みりん・だし こんそめすーぶ	どーなつ ぎゅうにゅう こむぎこ・ペーせんくぼうだー・さとう ぎゅうにゅう・あぶら・くらにゅーどう ぎゅうにゅう
4水	のっぺいうどん じゃがいものちーずやき さんしょくなむす ふる一つ (ばいん)	とりにく みっくすちーず	にんにく・しいたけ・あおなご・だしこんが・にんじん もやし・こまつな・にんじん・にんにく ばいんかん	うどん・でんぷん じゃがいも・あぶら しろこま・さとう・こまあぶら	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ・しお	ひらふおにぎり ぎゅうにゅう こめ・ちきんこんそめ・しお・ういんぬー にんじん・たまねぎ・あぶら ぎゅうにゅう
5木	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 (おれんじ)	豚にく つなふれーく とうふ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・きゃべつ・にんじん・りーまん・きりーまん あすばらがす・きゅうり・にんじん・きゃべつ こまつな おれんじ	こめ・おしおぎ・あぶら・さとう・しろこま・こまあぶら まよねーず	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ だし	れもんーすと ぎゅうにゅう しょくばん・ぼたー さとう・れもんかじゅう ぎゅうにゅう
6金	ちゃんぽん しゆーまい こまつなあえもの ふる一つ (みかんかん) ぎゅうにゅう	豚にく つなふれーく とうふ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・もやし・きゃべつ・きゅうり こまつな・にんじん・もやし・にんにく みかんかん	らーめん・あぶら しろこま・さとう・こまあぶら	しお・とりがらすーぶ・こんこつらーめんすーぶ しょうゆ・しお	こむぎおにぎり こめ おれんじ
7土	こうやどうらのもほろどん ほうれんそうとちんげんさいのあえもの みそしる ふる一つ (ばなな)	豚にく つなふれーく とうふ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・しょうが ほうれんそう・もやし・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 しょうゆ・みりん・だし だし	とうふのふんわりくつきー ぎゅうにゅう こむぎこ・ペーせんくぼうだー・さとう あぶら・とうふ ぎゅうにゅう
10火	かじきばたーしょうゆやき さつまあげとちんげんさいのあえもの わかめごはん みそしる ふる一つ (ばいん)	かじき さつまあげ わかめごはん あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	ちんげんさい・にんじん・もやし わかめごはんのちと だいこん ばいんかん	こむぎこ・ぼたー こめ	しお・しょうゆ しょうゆ・みりん・だし だし	そぼろおにぎり ぎゅうにゅう こめ・とりひきにく・あぶら・しょうゆ さとう・みりん・こーん・しお ぎゅうにゅう
11水	まーまれーどちきん つなさらだ ごはん すーぶ おれんじょうひけーき	とりにく つなふれーく とうふ	しょうが きゅうり・にんじん ほうれんそう・かぶ ばなな・れもんかじゅう	こむぎこ・あぶら・まーまれーど さとう・おりーぶあぶら こめ	しお・しょうゆ・みりん す・しお・しょうゆ こんそめすーぶ ペーせんくぼうだー	ぶどうかん ぎゅうにゅう かんてん・ぶどうじゅーす さとう・はくとうかん ぎゅうにゅう
12木	とりしおうどん やきさつまいも はくさいのこまあえ ふる一つ (みかんかん) ぎゅうにゅう	とりにく とうふ	はくさい・にんじん・きゅうり・もやし みかんかん	うどん・こまあぶら さつまいも・あぶら しろこま	ちゅうかだし・しお・みりん しお しょうゆ・みりん・だし	つなみそおにぎり ぎゅうにゅう こめ・つなふれーく・あかみそ しょうゆ・さとう
13金	ひびんどん はるさめさらだ すーぶ ふる一つ (ほうとう)	豚にく とうふ	ほうれんそう・もやし・にんじん にんじん・きゅうり えのきだけ・ちんげんさい おとうかん	こめ・おしおぎ・あぶら・しろこま・こまあぶら・さとう はるさめ・こまあぶら・さとう	やきさつまいも・しょうゆ・みりん・とりがらすーぶ・す す・しょうゆ とりがらすーぶ	しゅがーとーすと ぎゅうにゅう しょくばん・ぼたー さとう ぎゅうにゅう
14土	やきそば ふるっこりーとちんげんさいのあえもの すーぶ ふる一つ (りんご)	豚にく とうふ	たまねぎ・にんじん・きゃべつ・こまつな ふるっこりー・もやし・にんじん・あおなご たまねぎ・こまつな りんご	やきそばようめん・あぶら しろこま	ゆきそばすーす・ちゅうのうすーす しょうゆ・みりん・だし とりがらすーぶ	ごへいち 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
16月	とりにくのとまどに こーるすーさらだ きゅうろつとびらふ すーぶ ふる一つ (みかんかん)	とりにく つなふれーく ういんぬー	たまねぎ・しめじ・とまどペーす きゃべつ・きゅうり・にんじん にんじん だいこん・ほうれんそう みかんかん	こむぎこ・おりーぶあぶら まよねーず こめ・あぶら・ぼたー	しお・とまどけちゅっぽ・しろみん ちきんこんそめ・しお こんそめすーぶ	つなまよおにぎり ぎゅうにゅう こめ・つなふれーく まよねーず ぎゅうにゅう
17火	さばのあまからやき こんぷいりち おくらのはつとうあえ ごはん みそしる ふる一つ (ばなな)	さば なつとう とうふ・あかみそ・しろみそ	まきこころん・まきほしさいいん・ほししいたけ・にんじん おくら・きゅうり・にんじん・もやし ばなな	さとう・あぶら つきこんやく・あぶら・さとう こめ おしおぎ	しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ・みりん・だし しょうゆ だし	かぼちまふいん ぎゅうにゅう こむぎこ・ペーせんくぼうだー・さとう ぼたー・ぎゅうにゅう・かぼち ぎゅうにゅう
18水	しょうゆらめん いろどりとうふしゆーまい しらすとぶろこりーのさらだ ふる一つ (ほうとう)	豚にく とうふ・さつまいも・あかみそ	たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・もやし ふるっこりー・きゃべつ・にんじん・もやし おとうかん	らーめん・あぶら・こまあぶら あぶら・さとう	しょうゆ・ちゅうかだし・しお・おしおぎ しょうゆ・す	さけおにぎり ぎゅうにゅう こめ・さけ りょうりしゆ・しお ぎゅうにゅう
19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 (りんご)	とうふ・豚にく・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 りんご	こめ・おしおぎ・あぶら・さとう・でんぷん さとう・こまあぶら	しょうゆ・りょうりしゆ・ちゅうかだし・しお しょうゆ・す・みりん とりがらすーぶ	つなさんど ぎゅうにゅう しょくばん・まよねーず つなふれーく・きゅうり ぎゅうにゅう
20金	あつあげとまのこのうどん ちくわのてんがら ふるっこりーさらだ ふる一つ (ばいん) ぎゅうにゅう	なまあげ ちくわ	しいたけ・しいたけ・はくさい・にんじん・あおなご・だしこんが ふるっこりー・こーん・にんじん・もやし ばいんかん	うどん こむぎこ・あぶら さとう・おりーぶあぶら	だし・しょうゆ・みりん・しお す・しお	おかかおにぎり ぎゅうにゅう こめ・かつお節 しょうゆ
21土	やきそばちやーはん ちやんとちんげんさいのおかあえ ちゅうがすーぶ ふる一つ (おれんじ)	やきそば かつお節	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 おれんじ	こめ・こまあぶら	とりがらすーぶ・しお しょうゆ・みりん・だし とりがらすーぶ	じゃむさんど ぎゅうにゅう しょくばん いちごジャボ ぎゅうにゅう
23月	しろみずかなのたつたあげ がんものちの きゃべつさらだ むぎいりごはん みそしる ふる一つ (ほうとう)	しろみず がんもどき とうふ・あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	にんじん・さやえんどう きゃべつ・きゅうり・にんじん・こーん・もやし おとうかん	こむぎこ・あぶら さとう あぶら・さとう こめ・おしおぎ	しお・かれーぽうだー だし・しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ・す だし	つけものおにぎり ぎゅうにゅう こめ きゅうりつゆ ぎゅうにゅう
24火	とりにくのみそやき こうやどうらのもほろどん ごはん けんちんじる ふる一つ (りんご)	とりにく・あかみそ こうやどうら・ちくわ つなふれーく あぶらあげ	さとう・あぶら さとう・さやいんげん むじろ・こーん・きゅうり だいにん・にんじん・しいたけ りんご	さとう・あぶら こめ さとう・まよねーず こめ さといも	みりん だし・しょうゆ・りょうりしゆ だし・しょうゆ・みりん だし・しょうゆ・しお	ちぢみ ぎゅうにゅう こむぎこ・でんぷん・しお・豚にく・ちと たまねぎ・あぶら・しょうゆ・こまあぶら ぎゅうにゅう
25水	ちきんかつ さつまあげとこまつなのそてー かぼちやさらだ ごはん すーぶ ふる一つ (ばいん)	やわらかちきんかつ さつまあげ とうふ	こまつな・にんじん・たまねぎ かぼちや・きゅうり・にんじん あみず ばいんかん ばいんかん	あぶら あぶら まよねーず こめ	ちゅうのうすーす ちきんこんそめ しお こんそめすーぶ	ちんすこう ぎゅうにゅう こむぎこ・さとう しお・あぶら ぎゅうにゅう
26木	しおらめん だいげんち ほうれんそうのこまあえ ふる一つ (おれんじ) ぎゅうにゅう	豚にく ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん・もやし おれんじ	らーめん・あぶら・こまあぶら さつまいも・あぶら・さとう・しろこま しろこま	しょうゆ・ちゅうかだし・しお・みりん しょうゆ・みりん・だし	あおなおにぎり ぎゅうにゅう こめ なめしのちと ぎゅうにゅう
27金	かれーらいす まかるにさらだ すーぶ ふる一つ (みかんかん)	豚にく とうふ	たまねぎ・にんじん きゅうり・にんじん・たまねぎ あみず みかんかん	こめ・おしおぎ・じゃがいも・あぶら まかるに・まよねーず こんそめすーぶ	かれーらう ぎゅうにゅう しょくばん・きんこ ぼたー・さとう ぎゅうにゅう	
28土	やきうどん ちやんとちんげんさいのあえもの すましじる ふる一つ (ばなな)	豚にく とうふ	たまねぎ・にんじん・もやし・ほうのうね もやし・ちんげんさい・にんじん ちんげんさい・たまねぎ ばなな	うどん・あぶら	ちゅうのうすーす・しお しょうゆ・みりん・だし だし・しょうゆ・しお	こましおにぎり ぎゅうにゅう こめ・くらこ しお ぎゅうにゅう
30月	あじのかばやきさう きりぼしだいこんのちの ほうれんそうのなつとうあえ むぎいりごはん みそしる ふる一つ (ほうとう)	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・もやし わかめ・はくさい おとうかん	でんぷん・あぶら・さとう あぶら・さとう こめ・おしおぎ	りょうりしゆ・しょうゆ・みりん だし・しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ だし	おれんじかん ぎゅうにゅう かんてん・おれんじじゅーす さとう・みかんかん ぎゅうにゅう
31火	とりにくのにるたるやき まかるにそてー きゃべつときゅうりのあえもの しょくばん すーぶ ふる一つ (りんご)	とりにく とうふ	たまねぎ・だいらせり にんじん きゃべつ・きゃべつ・にんじん・もやし はくさい・ほうれんそう りんご	こむぎこ・あぶら・まよねーず まかるに・あぶら さとう しょくばん・いちごジャボ	しお こんそめ しょうゆ こんそめすーぶ	わかめおにぎり ぎゅうにゅう こめ わかめごはんのちと ぎゅうにゅう

栄養価の平均 エネルギー (1) 576kcal たんぱく質 (たん) 21.4g 脂質 (脂) 16.7g カルシウム (Ca) 224mg 食塩相当量 (食塩) 2.9g

★献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。