



月			火			水			木			金		
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名
3	ごはん	精白米(妹背牛産なつぼし)	4	ごはん	精白米(妹背牛産なつぼし)	5	パックラーメン	道産小麦 かんすい	6	ごはん	精白米(妹背牛産なつぼし)	7	ごはん	精白米(妹背牛産なつぼし)
	ぎょうざスープ	ぎょうざ とりにく はくさい にんじん ながねぎ ちゅうかだししょうゆ		けんちんじる	とうふ あぶらあげ だいこん ごぼう にんじん ながねぎ こまあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし		いりこラーメン	なかなねぎ もやし にんじん こまつな はくさい ぶたにく なんと メンマ ラーメンスープ かつおだし		なめこのみそしる	なめこ にんじん ながねぎ あぶらあげ とうふ わかめ てつくりみそ にほしだし		ちゅうかスープ	とうふ たまご にんじん ながねぎ もやし ちゅうかだし しょうゆ でんぷん
	やさいもっチーズフライ	じゃがいも おから ねぎ ごぼう にんじん チーズ パンこ こめあぶら		いわしのうめ	いわし うめ さとう		かぼちゃのクロック	かぼちゃ パンこ こめあぶら		ほっけフライ	ほっけ パンこ こめあぶら		チキンのオープンやき	とりにく チーズ パンこ
エネルギー 656 797	やさいのチャプチェ	ベーコン はるさめ たまねぎ にんじん チンゲンサイ だけ のこしょうが ししいだけ こまあぶら さんおんとう しょうゆ オイスターソース	エネルギー 614 735	にんじんのソテー	にんじん たまねぎ ぶたにく しょうゆ オイスターソース さんおんとう こめあぶら	エネルギー 642 743	なまクリームあえ	ホイップクリーム はくとう おうとう りんご みかん	エネルギー 621 751	じゃがいものそばろに	ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こんぶだし こめあぶら でんぷん	エネルギー 616 748	キャベツとハムのサラダ	キャベツ きゅうり だいこん ハム ドレッシング マヨネーズ
<p>◎今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ)</p> <p>◆妹背牛産(もせうしさん)なつぼし</p> <p>◆トマトビーンズオムレツ</p> <p>◆てづくりみそ</p> <p>◆トマトジュース</p> <p>◆ピーマン ◆きゅうり</p> <p>◆トマトケチャップ</p> <p>◆くろせんごくだいず</p>			11	ごはん	精白米(妹背牛産なつぼし)	12	よこわりコッパパン	道産小麦 たまご スキムミルク	13	ごはん	精白米(妹背牛産なつぼし)	14	ごはん	精白米(妹背牛産なつぼし)
エネルギー 621 750	あげどうふのみそしる	あげどうふ だいこん はくさい にんじん しめじ ながねぎ にほしだし てつくりみそ しょうが		クリームシチュー	とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ クリームシチューのもと パター スキムミルク チーズ		すりみだんごじる	たら しょうが はくさい にんじん ながねぎ とうふ あぶら あげ しめじ まいたけ たもぎ だけ しょうゆ ほんみりん こんぶだし かつおだし		ちゅうかコーンスープ	とうもろこし ながねぎ たまご ちゅうかだし でんぷん			
	おさかなフライ	たら パンこ こめあぶら		ホットドッグハンバーグのケチャップかけ	ここにホットドッグハンバーグをはさんで食べてね!		さつまいもクロック	さつまいも パンこ こめあぶら		にんじんしゅうまい(2こ)	にんじん たまねぎ たら でんぷん			
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく たまねぎ にんじん つきこんにやく しょうゆ しょうが にんにく こめあぶら ほんみりん こま さんおんとう	だいこんサラダ	だいこん きゅうり たら とうもろこし ドレッシング	もやしとささみのナムル	もやし きゅうり とりにく しょうゆ 酢(す) こまあぶら かつおだし	くろせんごくだいずいりマーボーどうふ	とうふ ぶたにく たまねぎ にんじん ながねぎ しめじ しょうが にんにく くろせんごくだいず テンメンジャン オイスターソース さんおんとう でんぷん こめあぶら						
17	ごはん	精白米(妹背牛産なつぼし)	18	ごはん	精白米(妹背牛産なつぼし)	19	パックうどん	道産小麦	20	ごはん	精白米(妹背牛産なつぼし)	21	ごはん	精白米(妹背牛産なつぼし)
	どさんこじる	ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが てつくりみそ こまあぶら さんおんとう パター かつおだし こんぶだし		せんべいじる	とりにく ごぼう にんじん しめじ ながねぎ つきこんにやく しいだけ せんべい しょうゆ かつおだし とりがらスープ こめあぶら		とりてんうどん	ぶたにく あぶらあげ にんじん ながねぎ こまつな しめじ なんと ししいだけ こんぶだし しょうゆ ほんみりん さんおんとう かつおだし		ちよいからみそしる	キャベツ はくさい ながねぎ にんじん たら ぶたにく てつくりみそ こまあぶら かつおだし しょうゆ さんおんとう		やさいスープ	ベーコン にんじん だいこん じゃがいも キャベツ コンソメ しょうゆ
	ちくわいそべあげ	ちくわ のり でんぷん こむぎ こめあぶら		さばみそに	さば みそ さとう		とりてん	とりにく こむぎ こめあぶら		しろみざかなのあんかけ	ホキ パンこ たまねぎ ピーマン あかピーマン さんおんとう ほんみりん しょうゆ でんぷん こめあぶら		やさいりりたまごやき	たまご にんじん ほうれんそう さとう
エネルギー 613 747	シーザーサラダ	キャベツ きゅうり あかピーマン にんじん たまご ドレッシング(たまご チーズ) マヨネーズ	エネルギー 621 749	はるさめとぶたにくのいためもの	はるさめ ぶたにく にんじん チンゲンサイ だけ のこしょうが こまあぶら しょうゆ さんおんとう オイスターソース	エネルギー 659 732	はくさいのおひたし	はくさい もやし かつお しょうゆ さんおんとう	エネルギー 653 789	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん つきこんにやく べーコン しょうゆ さんおんとう こめあぶら かつおだし こま	エネルギー 654 790	かいたくどんのく	ぶたにく とりにく だいず しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ ひじき こめあぶら あかみそ しょうゆ さんおんとう ほんみりん でんぷん
24	ごはん	精白米(妹背牛産なつぼし)	25	とうもろこしごはん	精白米(妹背牛産なつぼし) とうもろこし	26	バーガーパン	道産小麦 たまご スキムミルク	27	ごはん	精白米(妹背牛産なつぼし)	28	ごはん	精白米(妹背牛産なつぼし)
	かぼちゃだんごじる	とりにく かぼちゃ あぶらあげ にんじん ごぼう ながねぎ かつおだし こんぶだし しょうゆ ほんみりん こめあぶら		とうふのみそみそしる	とうふ とりにく はくさい にんじん さやいんげん ながねぎ こま にほしだし てつくりみそ		はくさいとミートボールのスープ	とりにく はくさい こまつな にんじん はるさめ ちゅうかだし しょうゆ		のっぺいじる	とうふ あぶらあげ だいこん ごぼう にんじん ながねぎ とりにく しょうゆ でんぷん こめあぶら かつおだし こんぶだし ほんみりん		ハヤシライス	ぶたにく だけ のこしめじ たまねぎ にんじん にんにく しょうが パター トマトケチャップ ハヤシルウ なまクリーム トマトジュース
	あじフライ	あじ パンこ こめあぶら		メンチカツたれつき	ぶたにく とりにく キャベツ たまねぎ パンこ さんおんとう しょうゆ ほんみりん でんぷん こめあぶら		ハムチーズサンドフライ	ハム チーズ パンこ こめあぶら		さんまかばやき	さんま みずあめ こむぎこ でんぷん		トマトビーンズオムレツ	だいず たまご トマトケチャップ
エネルギー 648 784	あつあげのもの	あつあげ ぶたにく だいこん たまねぎ にんじん しょうが しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こんぶだし こめあぶら	エネルギー 669 811	きりぼしだいこん	だいこん ひじき にんじん つきこんにやく あぶらあげ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし ししいだけ こめあぶら	エネルギー 660 926	ツナサラダ	まぐろ だいこん きゅうり にんじん ドレッシング(こま) マヨネーズ	エネルギー 607 743	カレーあじのにくじゃが	ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき えだまめ しょうゆ ほんみりん さんおんとう かつおだし カレールウ こめあぶら			
31	ごはん	精白米(妹背牛産なつぼし)	<p>目の健康に ビタミンA を!</p> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくく「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。</p> <p>ビタミンAを多く含む食べ物</p> <p>にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ギンダラ</p>			31	みそワナンタンスープ	ぶたにく ワナンタ だけ のこしょうが たまねぎ にんじん ながねぎ こめあぶら ラーメンスープ	<p>*牛乳は毎日付きます。</p> <p>*スプーンは、マークのある日のみ付いています。</p> <p>*はしは忘れないで、毎日持ってきてみましょう。</p> <p>*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。</p> <p>◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。</p>			10月の平均栄養価	小学校	中学校
	エネルギー 640 771	チーズはんぺんフライ	チーズ はんぺん たまご パンこ こめあぶら	エネルギー(kcal)	639		778							
	はるさめサラダ	はるさめ ハム たら あかピーマン キャベツ きゅうり 酢(す) さんおんとう しょうゆ	たんぱく質(g)	26.1	30.4									
			しほう(g)	21.8	23.9									
			えんぷん(g)	29	3.4									