

【10月給食献立表】
食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	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	調味料など	たんぱく質 脂質
1 水	厚揚げキムチ丼	○	豚ひき肉、生揚げ、赤みそ	米、なたね油、三温糖、片栗粉、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、白菜、白菜刻みキムチ	酒、塩、こしょう、醤油、みりん、鶏がらだし、甜麺醤	686 kcal
	もずくスープ		もずく	長いも	ねぎ	塩、こしょう、醤油、鶏がらだし	27.0 g
	カラフルゼリー			ダイスカットゼリー (マスカット、レモン、ぶどう、みかん)			20.8 g
2 木	ごはん	○		米			616 kcal
	野菜炒め		豚肉	はちみつ	ピーマン、人参、もやし、玉葱、キャベツ、にんにく、生姜	酒、塩、こしょう、醤油	28.8 g
	豆腐のみそ汁		絹ごし豆腐、こんぶ、かつおだし、麦みそ		人参、もやし、葉ねぎ		16.5 g
	ふりかけ					ゆかりふりかけ	
3 金	ごはん	○		米			651 kcal
	焼き餃子		米粉餃子				18.6 g
	パンサンスー			春雨、三温糖、ごま油	人参、きゅうり、きくらげ	醤油、酢	18.2 g
	中華スープ		ベーコン		こまつな、小松菜、もやし、大根、人参	塩、こしょう、みりん、鶏がらだし	
6 月	栗ごはん	○		米、もち米、栗		酒、塩	613 kcal
	鮭の塩焼き		鮭			酒、塩	34.8 g
	かまぼこ		かまぼこ				16.1 g
	具だくさんみそ汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし、麦みそ	じゃがいも、板こんにゃく	人参、玉葱、大根、葉ねぎ		
	【十五夜献立】						
7 火	コッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング			658 kcal
	玄米フレークチキン		鶏肉	上新粉、玄米フレーク、マヨネーズ		酒、塩、こしょう	33.2 g
	キャベツと枝豆のナムル			ごま油	キャベツ、枝豆	塩、醤油、鶏がらだし	30.7 g
	きのこスープ		ベーコン		ぶなしめじ、椎茸、舞茸、葉ねぎ	塩、こしょう、醤油、鶏がらだし、コンソメ	
8 水	飲むヨーグルト	○	ジョア(ストロベリー)				631 kcal
	ポークカレー		豚肉、赤みそ	米、なたね油、じゃがいも	玉葱、人参	塩、こしょう、カレールウ、カレー粉、ウスターソース、みりん、醤油	21.5 g
	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ、人参、えのきたけ	醤油、みりん	13.0 g
9 木	ごはん	○		米			647 kcal
	揚げじゃがのそぼろ煮		鶏ひき肉、こんぶ、かつおだし	揚げじゃがいも、三温糖、片栗粉	生姜、人参、干し椎茸	酒、塩、醤油	28.3 g
	豆腐のお吸い物		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし		大根、人参、葉ねぎ	塩、醤油	17.5 g
10 金	ごはん	○		米			667 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ、あおのり	上新粉、米油		塩	23.4 g
	ひよこ豆のサラダ		ひよこ豆、ツナフレーク油漬け	じゃがいも、マヨネーズ	玉葱	塩、こしょう	19.4 g
	具だくさんスープ				大根、人参、キャベツ、玉葱	塩、こしょう、醤油、鶏がらだし	
13 月	スポーツの日						
14 火	クロワッサン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング、ソフトタイプマーガリン			643 kcal
	きのこペンネ		鶏肉	ペンネ、オリーブ油	ぶなしめじ、エリンギ、舞茸、とうもろこし缶、にんにく	塩、こしょう、コンソメ	26.1 g
	カレーコンソメスープ		ベーコン	じゃがいも、オリーブ油	人参、玉葱、キャベツ	酒、塩、こしょう、醤油、みりん、カレー粉、コンソメ、鶏がらだし	29.6 g
15 水	ごはん	○		米			632 kcal
	カレイの塩昆布焼き		カレイ、塩昆布				34.4 g
	ひじきのマヨサラダ		ひじき、ツナフレーク油漬け	マヨネーズ	とうもろこし缶、枝豆	醤油	17.7 g
	のっぺい汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	長いも、板こんにゃく、片栗粉	大根、人参、葉ねぎ、ぶなしめじ	酒、塩、醤油	
16 木	豚丼	○	豚肉、こんぶ、かつおだし	米、しらたき、三温糖	人参、玉葱、椎茸	酒、醤油	634 kcal
	柚子こしょうスープ		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	板こんにゃく	大根、人参、ねぎ	塩、醤油、柚子こしょう	25.5 g
	ゼリー			グレープゼリー			14.5 g
17 金	ごはん	○		米			699 kcal
	鶏のねぎ塩焼き		鶏肉		にんにく、ねぎ	酒、塩、こしょう	33.2 g
	切干大根の煮物		大豆、油揚げ、こんぶ、かつおだし	なたね油、三温糖	切干大根、人参、干し椎茸	酒、醤油	23.6 g
	白菜のみそ汁		こんぶ、かつおだし、麦みそ		白菜、人参、葉ねぎ		

【10月給食献立表】
食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	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	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
20 水	ごはん	○		こめ 米			683 kcal
	鯖のみそ煮		さば 鯖, 白みそ	ちゅう 中ざら糖	しょうが 生姜	さけ 酒, 醤油, みりん	33.2 g
	けんちん汁		もめんとうふ 木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	いた 板こんにゃく	だいこん 大根, 人参, 菜ねぎ, ごぼう, 干し椎茸	しお 塩, 醤油	24.0 g
21 火	コッペパン	○	だっしゅん 脱脂粉乳	きょうりき 強力粉, 三温糖, ショートニング			669 kcal
	鶏肉のトマトソース煮		とりにく 鶏肉	さんおんよう 三温糖, オリーブ油	たまねぎ 玉葱, トマト缶, にんにく	さけ 酒, 塩, こしょう, ケチャップ, コンソメ	33.5 g
	ポトフ		ウインナー	じゃがいも	にんじん 人参, 玉葱, キャベツ	しお 塩, こしょう, 醤油, みりん, 鶏がらだし, コンソメ	26.2 g
	ジャム				いちご いちごジャム		
22 水	秋野菜カレー	○	とりにく あか 鶏肉, 赤みそ	こめ 米, なたね油, さつまいも	たまねぎ 玉葱, かぼちゃ, ぶなしめじ	しお 塩, こしょう, カレールウ, カレー粉, ウスターソース, みりん, 醤油	699 kcal
	ツナと水菜の和え物		ツナフレーク油漬け	さんおんよう 三温糖	みずな 水菜, もやし	しお 塩, 醤油	23.0 g
							22.5 g
23 木	じゃじゃ麺	○	ぶた 豚ひき肉, 赤みそ	うどん, 三温糖, ごま油	しょうが 生姜, にんにく, 玉葱, きゅうり, 豆もやし	しょうゆ 醤油, 酢, コチュジャン	647 kcal
	いものこ汁		こんぶ, かつおだし	里芋, ごま油	舞茸, 人参, ごぼう, 菜ねぎ	しお 塩, 醤油, みりん	26.2 g
	さつまいもと栗のタルト			さつまいもと栗のタルト			23.6 g
	【若手県献立】						
24 金	ごはん	○		こめ 米			662 kcal
	白身魚のみぞれあんかけ		メヌケ, こんぶ, かつおだし	あいたくりこ 片栗粉	だいこん 大根, えのきたけ	さけ 酒, 塩, 醤油, みりん	31.3 g
	小松菜のみそ汁		こんぶ, かつおだし, 麦みそ		こまつな 小松菜, 人参, ぶなしめじ, ねぎ		13.2 g
	バナナ				バナナ		
27 月	飲むヨーグルト	○	アシドミルク				651 kcal
	コンソメライス			こめ 米	パセリ	コンソメ, 塩	26.1 g
	トッピングチキン		とりにく 鶏肉	オリーブ油	にんにく, とうがらし	さけ 酒, 塩, こしょう	16.3 g
	春雨スープ		もめんとうふ 木綿豆腐	春雨	チンゲン菜, 人参, きくらげ	しお 塩, 醤油, みりん, 鶏がらだし	
	スイートパンプキン			さつまいも, 上白糖, 片栗粉	かぼちゃ	しお 塩	
	【ハロウィン献立】						
28 火	バーガーパン	○	だっしゅん 脱脂粉乳	きょうりき 強力粉, 三温糖, ショートニング			659 kcal
	ブルコギ		ぎゅうにく 牛肉	さんおんよう 三温糖, ごま油	にんじん 人参, 玉葱, 豆もやし, ビーマン, にんにく	さけ 酒, 塩, 醤油, みりん, コチュジャン	31.8 g
	キャベツソテー			なたね油	キャベツ	しお 塩, 醤油	26.0 g
	ベジスープ		とりにく とうがらし 鶏肉, 豆乳		かぼちゃペースト, 人参ペースト, 玉葱, パセリ	しお 塩, こしょう, コンソメ, 鶏がらだし	
	チーズ		チーズ				
29 水	中華丼	○	ぶたにく 豚肉	こめ 米, なたね油, 片栗粉, ごま油	にんじん 人参, 白菜, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, 生姜, きくらげ	さけ 酒, 塩, こしょう, 醤油, オイスターソース, 鶏がらだし	611 kcal
	わかめスープ		わかめ		ねぎ, 大根, 人参, 生姜	しお 塩, こしょう, 醤油, 鶏がらだし	26.4 g
							18.0 g
30 木	ごはん	○		こめ 米			636 kcal
	ヒレカツ		ぶたにく 豚肉	じょうしんこ 上新粉, 玄米フレーク, 米油		しお 塩, こしょう, ウスターソース	33.1 g
	枝豆				えだまめ 枝豆	しお 塩	19.9 g
	もやしとチンゲン菜のスープ		もめんとうふ 木綿豆腐		チンゲン菜, もやし, 大根, 人参, とうもろこし缶	しお 塩, こしょう, みりん, 鶏がらだし	
31 金	じゃこめし	○	ちりめんじゃこ	こめ 米, ごま油, 三温糖	大葉, 枝豆	みりん	664 kcal
	水菜とお揚げの煮びたし		油揚げ, こんぶ, かつおだし		みずな 水菜, もやし	さけ 酒, 塩, 醤油, みりん	28.7 g
	豚汁		ぶたにく もめんとうふ 豚肉, 木綿豆腐, こんぶ, かつおだし, 赤みそ	いた 板こんにゃく	ごぼう, 大根, 人参, ねぎ		23.8 g
	ヨーグルト		カップd e ヤクルト				