



10月の給食目標「正しい姿勢で食べよう」

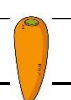
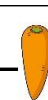
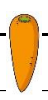


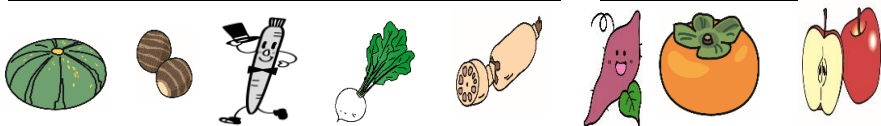
に ち 日	こんだてめい 献立名	牛 乳	は し	ス プ ー ン	あ か ち 血や肉になる	き 黄 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり 緑 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネ ルギー
									たんぱくしつ
									ししつ
									食塩相当量
1 (木)	ぎゅうどん 牛丼	○		○	ぎゅうにく	こめ,こめあぶら,さとう,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,いとこんにやく	こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,さけ,かつおだし,だしこんぶ	747 kcal
	ささみとキャベツ和え物				とりささみ	しろごま	キャベツ,こまつな	すだちかじゅう,みりん,うすくちしょうゆ,かつおだし,だしこんぶ	32.4 g
									23.7 g
									2.2 g
2 (金)	コッペパン	コ ア コ ア の む ヨ ー グ ル ト		○		コッペパン			778 kcal
	かぼちゃコロッケ					なたねあぶら,かぼちゃのコロッケ			21.5 g
	パリパリサラダ(エッグケアマヨネーズ)					さとう,オリーブオイル,ビーフン,あぶら, エッグケアマヨネーズ(こぶくろ)→たまごをつかっていないマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし	す,しお,こしょう	28.0 g
	にんじんとろとろスープ				カットベーコン,とうふ	かたくりこ,オリーブオイル	にんじん,たまねぎ,パセリドライパセリ	しお,こしょう,うすくちしょうゆ,コンソメ,とりからスープ	2.7 g
6 (火)	ごもくちらし(きざみのり)	○		○	ちりめんじゃこ,ちくわ,うすあげ,こうやどうふ,きざみのり	こめ,さとう	ほししいたけ,たけのこ,れんこん,にんじん,さんどまめ	さけ,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,す,かつおだし,だしこんぶ	700 kcal
	吉野仕立て汁				とりにく,とうふ	さつまいも,かたくりこ	だいこん,にんじん,みつば	さけ,みりん,うすくちしょうゆ,しお,だしこんぶ,かつおだし	28.2 g
	さつまいもチップス					さつまいもチップス			17.5 g
									2.5 g
7 (水)	ごはん	○	○			こめ			783 kcal
	白身魚のオーロラソースかけ				ホキ	かたくりこ,なたねあぶら,ソイレブール(とうにゅうバター),エッグケアマヨネーズ→たまごをつかっていないマヨネーズ		しお,こしょう,さけトマケチャップ,ウスターソース,あかワイン	31.5 g
	ちぐさและ				うすあげ,ひじき	しろごま,さとう,ごまあぶら	キャベツ,こまつな,きゅうり,にんじん	す,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ	27.2 g
	切り干し大根のすまし汁				とりにく,とうふ	かたくりこ	せんぎりだいこん,にんじん,しめじ,しろねぎ	うすくちしょうゆ,しお,だしこんぶ,かつおだし	2.5 g
	いくのしえん味付けのり				あじつけのり				
8 (木)	ごはん	○		○		こめ			853 kcal
	ビーフストロガノフ				ぎゅうにく,こくりーむ	じゃがいも,こめこ,こめあぶら	たまねぎ,ソテードオニオン,マッシュルームスライス,にんにく	トマケチャップ,あかワイン,ウスターソース,こいくちしょうゆ,す,ナツメグ,しお,とりからスープ	32.0 g
	大根サラダ				ロースハム	さとう,オリーブオイル	だいこん,きゅうり,にんじん	こしょう,しお,うすくちしょうゆ,す	28.5 g
9 (金)	ごはん	○		○		こくとうパン			804 kcal
	とり肉のケチャップ焼き				とりにく	さとう	たまねぎ	しろワイン,こしょう,トマケチャップ,こいくちしょうゆ,カレーこ	32.8 g
	コロコロさつまいもサラダ(エッグケアマヨネーズ)					さつまいも,エッグケアマヨネーズ(こぶくろ)→たまごをつかっていないマヨネーズ	きゅうり,にんじん,とうもろこし	しお	36.1 g
	野菜とベーコンのスープ				カットベーコン	じゃがいも,オリーブオイル	たまねぎ,パセリドライパセリ,セロリ,にんにく,しょうが	しお,コンソメ,しろワイン,とりからスープ	2.4 g
13 (火)	焼肉チャーハン	○		○	ぎゅうにく	こめ,ごまあぶら,さとう,しろごま	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しめじ,しろねぎ,しょうが,にんにく	しお,こしょう,さけ,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,みりん,とりからスープ	710 kcal
	やきしゅうまい				れいとうしゅうまい	こめあぶら			28.6 g
	レタスとごぼうのスープ				あつあげ	ごまあぶら	レタス,ごぼう,えのきたけ,しょうが	しお,うすくちしょうゆ,とりからスープ,ちゅうかだし,こしょう	22.5 g
14 (水)	ごはん	○	○			こめ			757 kcal
	関東煮				とりにく,ちくわ,がんもどき	じゃがいも,さとう	だいこん,にんじん,いたこんにやく	さけ,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,みりん,かつおだし,だしこんぶ	30.8 g
	きゅうりともやしのごま酢和え					しろごま,さとう,ごまあぶら	きゅうり,もやし	す,こいくちしょうゆ	21.5 g
	ゆかり							ゆかり	2.6 g
15 (木)	ごはん	○	○			こめ			753 kcal
	さわらの紅葉やき				さわら,こめみそ	エッグケアマヨネーズ→たまごをつかっていないマヨネーズ	にんじんペースと	しお,さけ	34.4 g
	ひじきふりかけ				ひじき	しろごま		ゆかり,さけ,みりん,こいくちしょうゆ,かつおだし,だしこんぶ	26.9 g
	けんちん汁				うすあげ,とうふ	さといも,ごまあぶら	だいこん,ごぼう,にんじん,こまつな,ほししいたけ	しお,うすくちしょうゆ,さけ,かつおだし,だしこんぶ	2.7 g
16 (金)	ごはん	○		○		こめ			808 kcal
	みそチゲ				ぶたにく,やきどうふ,こめみそ	じゃがいも,こめあぶら	はくさい,だいこん,にんじん,にら,はくさいキムチ	みりん,さけ,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,とりからスープ	30.3 g
	涼拌三絲				ロースハム	はるさめ,ごまあぶら,さとう,しろごま	きゅうり,にんじん,とうもろこし	す,うすくちしょうゆ,からし	20.1 g
	りんごゼリー					こくさんりんごゼリー			2.6 g

* 材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

* 表示している栄養価(エネルギー・たんぱくしつ・ししつ・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。

しょうがくぶ ねん やく わり りよう しょうがくぶ ねん やく わり りよう
小学部1～3年はその約7割の量、小学部4～6年は約8割の量となっています。

に ち 日	こ ん だ て め い 献立名	牛 乳	は し	ス プ ー ン	あ か 赤 ち に く 血や肉になる	き 黄 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり 緑 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー たんぱくし しつ しょくきん そうとうりょう 食塩相当量	
19 (げつ)	ごはん	○	○			こめ			719 kcal	
	とりにく ^{にく} の ^{あまざけや} 甘酒焼き				とりにく		しょうが ^{}	あまざけ,こいくちしょうゆ	32.8 g	
	こまつな ^{こまつな} の ^あ からし和え					さとう	こまつな,もやし,にんじん	こいくちしょうゆ,からし,みりん	21.2 g	
	じゃがいも ^{じゃがいも} とたまねぎ ^{たまねぎ} のみそ汁 ^{しる}				ぶたにく,わかめ,こめみそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,あおねぎ	さけ,かつおだし,だしこんぶ	2.7 g	
20 (か)	ごはん	○	○			こめ			758 kcal	
	ぎゅうにく ^{ぎゅうにく} とチンゲンサイ ^{ちんげんさい} の中華炒め ^{ちゅうかい}				ぎゅうにく	こめあぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	しょうが,チンゲンサイ,たけのこ,にんじん	さけ,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,とりがらスープ,こしょう	31.6 g	
	あつあげ ^{あつあげ} 厚揚げサンラータンスープ				とりにく,あつあげ	かたくりこ,ごまあぶら	だいこん,にんじん,しめじ,エリンギ,あおねぎ	す,さけ,しお,こしょう,うすくちしょうゆ,ちゅうかだし,とりがらスープ	25.6 g	
	ミニ洋なしゼリー ^{ようなし}					すりおろしゼリー	 		2.0 g	
21 (すい)	ごはん	○	○			こめ			795 kcal	
	さば ^{さば} のしょうが ^や 焼き				さば		しょうが	しおこうじ,さけ,みりん,こいくちしょうゆ	35.7 g	
	わかめ ^{わかめ} 入りごまサラダ				わかめ	しろごま,ごまあぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	こいくちしょうゆ,す	24.0 g	
	ぶた ^{ぶた} じる豚汁 ^{じる}				ぶたにく,こめみそ	さつまいも	ごぼう,だいこん,にんじん,あおねぎ,つきこんにやく	さけ,うすくちしょうゆ,だしこんぶ,かつおだし	2.7 g	
	いくのしえん ^{あじつ} 味付けのり		あじつけのり		 					
22 (もく)	ごはん	○	○			こめ			721 kcal	
	ぶた ^{にく} 肉となす ^{からいた} のピリ辛炒め				ぶたにく,こめみそ	はるさめ,さとう,ごまあぶら,かたくりこ	なす,たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが	さけ,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,ドウバンジャン,ちゅうかだし,とりがらスープ	29.5 g	
	ポリポリきゅうり					しろごま,さとう,ごまあぶら	きゅうり ^{}	す,こいくちしょうゆ	18.7 g	
	かぶ ^{かぶ} のスープ				とりにく	かたくりこ,ごまあぶら	かぶ,はくさい,にんじん,えのきたけ,あおねぎ	とりがらスープ,ちゅうかだし,しお,こしょう,うすくちしょうゆ	2.3 g	
23 (きん)	きなこ ^あ 揚げパン	ジ ョ ア	○		きなこ	コッペパン,さとう,なたねあぶら			840 kcal	
	ポークシチュー				ぶたにく	じゃがいも,こめあぶら ^{}	にんじん,ソテードオニオン,たまねぎ,エリンギ,ブロッコリー	あかワイントマトケチャップ,トマトピューレ,とりがらスープ,こめこデミグラスベース,しお,こしょう,ローレル,こめこハヤシルウ,ウスターソース	31.3 g	
	フルーツ&カクテルゼリー ^あ 和え					カクテルゼリー	おうとうかん,みかんかん ^{}		27.1 g	
								2.4 g		
26 (げつ)	ツナごぼうごはん	○	○	○	セルフ まぜごはん	ツナフレーク	こめ,さとう,こめあぶら	ごぼう,とうもろこし	うすくちしょうゆ,さけ,みりん	782 kcal
	やさしい ^{やさしい} とりにく ^{にく} の ^{ようふう} 洋風煮込み				とりにく	オリーブオイル	パプリカ(あか),パプリカ(き),たまねぎ,ぶろっこりー,しめじ,にんにく	さけ,しお,こしょう	34.7 g	
	ジュリエヌスープ				ロースハム	じゃがいも ^{}	キャベツ,にんじん,たまねぎ,パセリ,ライパセリ	しろワイン,とりがらスープ,コンソメ,しお,うすくちしょうゆ,こしょう	25.5 g	
									2.7 g	
27 (か)	ごはん	○	○			こめ			709 kcal	
	ねぎ ^{しおぶたいた} 塩豚炒め				ぶたにく	しろごま,こめあぶら,ごまあぶら	たまねぎ,もやし,あおねぎ,しょうが,にんにく	さけ,しおこうじ,こいくちしょうゆ,しお,こしょう	33.2 g	
	だいこん ^{だいこん} の ^づ すだち漬					さとう	だいこん,にんじん,きゅうり	す,しお,すだちかじゅう	19.7 g	
	みずな ^{みずな} と豆腐 ^{とうふ} の ^{じる} すまし汁				とりにく,とうふ,うすあげ	かたくりこ	えのきたけ,みずな,しょうが	うすくちしょうゆ,しお,だしこんぶ,かつおだし	2.0 g	
28 (すい)	バーガーパン	○	○			バーガーパン			755 kcal	
	ポテ ^{こめ} とお米のささみカツ(とんかつソース)				ささみカツ(れいとう)	あぶら		とんかつソース(こぶくろ)	34.6 g	
	キャベツソテー					オリーブオイル	キャベツ	しお,カレーこ	28.7 g	
	やさしい ^{やさしい} 野菜 ^に のクリーム煮				とりにく,とうにゅう,こくりーむ,しろいんげんまめピューレ	じゃがいも,オリーブオイル	にんにく,にんじん,たまねぎ,エリンギ,ぶろっこりー,すいーとこーんかんづめ(くりーむ)	しろワイン,シチューフレーク(アレルゲンフリー),コンソメ,しお,とりがらスープ	3.0 g	
29 (もく)	ごはん	○	○			こめ			729 kcal	
	さけ ^{さけ} の ^や ゆうあん焼き				さけ	さとう,かたくりこ		ゆずかじゅう,しお,さけ,うすくちしょうゆ,みりん	34.0 g	
	しめじ ^{しめじ} のごま酢 ^{ずあ} 和え					しろごま,さとう	しめじ,にんじん,ほうれんそう	うすくちしょうゆ,す	23.2 g	
	おおさかし ^な る菜 ^{しる} のみそ汁				うすあげ,とうふ,こめみそ		おおさかしるな,にんじん	だしこんぶ,かつおだし	2.4 g	
30 (きん)	カレーピラフ	○	○	○	セルフ まぜごはん	ぎゅうひきにく,ぶたひきにく	こめ,こめあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,とうもろこし,にんにく	トマトケチャップ,ウスターソース,うすくちしょうゆ,カレーこ,しお,こしょう,コンソメ,あかワイン	823 kcal
	ひよこ豆 ^{まめ} のフィジョアーダ				ぶたにく,ショルダーベーコン,ひよこまめ	さとう,オリーブオイル	たまねぎ,だいこん,にんじん,にんにく,ダイストマト	あかワイン,しお,くるこしょう,うすくちしょうゆ,みりん,とりがらスープ	34.9 g	
	パンプキンババロア ^{}					パンプキンババロア			28.0 g	
									2.4 g	



10月頃が旬のたべもの
かぼちゃ、さといも、にんじん、れんこん、
かぶ、さつまいも、かき、りんご など