

[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
1 木	ごはん			こめ 米			660 kcal
	鶏豆腐	○	とりにく、もめん豆腐、こんぶ、かつおだし	おつゆ麴、しらたき、なたね油、 三温糖	人参、玉葱、ねぎ	しょうゆ、 醤油、みりん、酒	26.9 g
	鯛つみれ汁		真だいつみれ、こんぶ、かつおだし		えのきたけ、人参、葉ねぎ	塩、醤油、みりん	19.6 g
2 金	栗ごはん			こめ 米、もち米、栗		塩、酒	668 kcal
	鯖の塩焼き	○	鯖			塩、酒	33.5 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、板こんにやく	人参、玉葱、大根、葉ねぎ		24.4 g
★旬の食材紹介★ 栗：秋の味覚として知られる栗は9月から10月に旬を迎えます。炭水化物が豊富で、ビタミンB1、B2を多く含む食材です。							
5 月	ごはん			こめ 米			646 kcal
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	○	豚肉、生揚げ、赤みそ	なたね油、三温糖	しょうが 生姜、ピーマン、キャベツ、 人参、きくらげ	しょうゆ、 醤油、酒	26.6 g
	ごぼうとまいたけのスープ			ごま油、片栗粉	ごぼう、舞茸、人参、葉ねぎ、生姜	塩、酒、醤油、みりん、 とり 鶏がらだし	21.2 g
	チーズ		チーズ				
6 火	黒糖パン		脱脂粉乳	強力粉、ショートニング、黒砂糖			658 kcal
	鶏肉のトマトソース煮	○	とりにく 鶏肉	三温糖、オリーブ油	たまねぎ 玉葱、ブロッコリー、トマト缶、 にんにく	しょうが 塩、こしょう、酒、 コンソメ、ケチャップ	34.9 g
	ポトフ		ウインナー	じゃがいも	人参、玉葱、キャベツ	しょうが 塩、こしょう、醤油、みりん、 コンソメ、鶏がらだし	25.1 g
7 水	チキンカレー	○	とりにく、 鶏肉、赤みそ	こめ 米、なたね油、じゃがいも	たまねぎ 玉葱、人参	しょうが 塩、こしょう、カレールウ、 ウスターソース、カレー粉、 みりん、醤油	689 kcal
	ツナと水菜の和え物		ツナフレーク油漬け	三温糖	水菜、もやし	しょうゆ 塩、醤油	22.6 g
							23.5 g
8 木	豚のねぎ塩ごはん	○	豚肉	こめ 米、三温糖、ごま油	ねぎ、生姜	しょうが 塩、こしょう、酒、みりん、 しょうゆ、 醤油、鶏がらだし	627 kcal
	揚げたこやき			米粉たこやき、米油			21.6 g
	かぼちゃのみそ汁		こんぶ、かつおだし、麦みそ		かぼちゃ、人参、玉葱		17.6 g
9 金	ごはん			こめ 米			627 kcal
	鮭の柚庵焼き	○	鮭		ゆず、ゆず果汁	さけ 酒、醤油、みりん	35.1 g
	れんこんきんぴら		かつおだし	つきこんにやく、なたね油、 三温糖、ごま油	人参、蓮根	さけ 酒、醤油、みりん	17.1 g
	豆腐のお吸い物		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし		だいこん 大根、人参、葉ねぎ	しょうが 塩、醤油	
13 火	コッペパン		脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング			656 kcal
	玄米フレークチキン	○	とりにく 鶏肉	上新粉、玄米フレーク、マヨネーズ		しょうが 塩、こしょう、酒	33.1 g
	キャベツと枝豆のナムル			ごま油	キャベツ、枝豆	しょうが 塩、しょうゆ、 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	しょうが 塩、こしょう、 しょうゆ、 コンソメ、鶏がらだし	
14 水	ごはん			こめ 米			609 kcal
	カレイの塩昆布焼き	○	カレイ、塩昆布				33.7 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	しょうゆ 醤油	16.5 g
	のっぺい汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	ながいも、板こんにやく、片栗粉	だいこん 大根、人参、葉ねぎ、ぶなしめじ	しょうが 塩、酒、醤油	
15 木	厚揚げキムチ丼	○	豚ひき肉、生揚げ、赤みそ	こめ 米、なたね油、三温糖、片栗粉、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、白菜、 白菜キムチ	しょうが 塩、こしょう、酒、 しょうゆ、 みりん、鶏がらだし、 甜麺醤	644 kcal
	海藻スープ		海藻ミックス		しいたけ、人参 椎茸、人参	しょうが 塩、こしょう、みりん、 しょうゆ 鶏がらだし	27.6 g
							20.9 g
16 金	飲むヨーグルト		ジョア(ブルーベリー)				688 kcal
	ごはん			こめ 米			21.1 g
	揚げ餃子		こめこぎょうざ 米粉餃子	こめ油 米油			20.2 g
	切干大根のツナマヨ和え		ツナフレーク油漬け	マヨネーズ	きりぼしだいこん 切干大根、人参	しょうが 塩、醤油	
	豆乳みそ汁		とりにく 鶏肉、こんぶ、かつおだし、 豆乳、 赤みそ		人参	だいこん	

【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
19 月	ごはん	○		米			626 kcal
	焼きししやも		子持ちししやも				34.1 g
	きゅうりの酢の物		めかぶ	三温糖	きゅうり	塩、酢	18.0 g
	豚汁		豚肉、木綿豆腐、こんぶ、かつおだし、赤みそ	板こんにゃく	ごぼう、大根、人参、ねぎ		
	ふりかけ		ゆかりふりかけ				
20 火	ピタパン	○		ピタパン			650 kcal
	焼肉とレタス		牛肉	なたね油、三温糖	玉葱、レタス	塩、酒、醤油、みりん、コチュジャン	26.7 g
	レンズ豆のスープ		五糧豆と五穀ミックス、ベーコン	オリーブ油	玉葱、人参	塩、こしょう、コンソメ	29.5 g
	ヨーグルト		カップd e ャクルト				
	【エジプトの献立】ピタパンは古代エジプトにルーツを持つとされとても歴史の古いパンです。中央にポケット状の空洞があり、肉や豆料理を挟んでサンドイッチのようにして食べることができます。給食では「焼肉とレタス」「レンズ豆のスープ」を組み合わせたので、好きな方をピタパンに挟んで食べてみてくださいね！						
21 水	ひき肉カレー	○	鶏ひき肉、赤みそ	米、なたね油、じゃがいも	玉葱、人参	塩、カレールウ、みりん、ウスターソース、カレー粉、醤油	685 kcal
	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	20.9 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)			20.1 g
22 木	キンパ風釜めし	○	牛肉	米、ごま油、三温糖	人参、ほうれん草、たくあん、玉葱、にんにく、生姜	塩、酒、鶏がらだし、醤油、みりん、コチュジャン	620 kcal
	チャプチェ		豚肉	春雨、三温糖、ごま油	にら、ピーマン、人参、エリンギ、なす、干し椎茸、たけのこ、きくらげ	醤油、オイスターソース	23.6 g
	豆腐スープ		木綿豆腐		大根、人参	塩、こしょう、みりん、鶏がらだし	16.0 g
23 金	ごはん	○		米			675 kcal
	鰻の南蛮漬け		鰻	上新粉、片栗粉、米油、三温糖	玉葱、ピーマン、赤ピーマン、とうがらし	塩、こしょう、みりん、醤油、酢、鶏がらだし	30.6 g
	さつま汁		豚肉、こんぶ、かつおだし、麦みそ	さつまいも、板こんにゃく	大根、人参、葉ねぎ		18.9 g
26 月	ごはん	○		米			673 kcal
	鶏のねぎ塩焼き		鶏肉		にんにく、ねぎ	塩、こしょう、酒	29.7 g
	救給ゴロゴロ野菜の煮物			救給ゴロゴロ野菜の煮物			19.5 g
	かきたま汁		卵、こんぶ、かつおだし	片栗粉	人参、チンゲン菜	塩、醤油	
【防災献立】2学期の防災献立は「救給ゴロゴロ野菜の煮物」です。アルファ化米のごはんだけでは味気なかったり、非常食が続くと野菜不足になってくると言われています。初めてで苦手意識があるかもしれませんが、まずは一口食べてみてください。「もしも」のときのために食べられる非常食を増やしていきましょう！							
27 火	飲むヨーグルト	○	アシドミルク				694 kcal
	パンブキンパン		脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング	かぼちゃ		28.1 g
	バジルチキン		鶏肉	上新粉、マヨネーズ	バジル	塩、こしょう、酒	23.1 g
	マリネ			三温糖、オリーブ油	赤玉葱、玉葱、赤ピーマン	塩、酢	
	パンブキンシチュー		ベーコン、豆乳	上新粉	かぼちゃ、人参、玉葱	塩、こしょう、コンソメ	
【ハロウィン献立】ハロウィンは秋の収穫を祝うお祭りで、毎年10月31日に行われます。かぼちゃに顔の形をくり抜いて灯りをともした「ジャック・オー・ランタン」は有名ですね。給食では、パンブキンパンやパンブキンシチューと、かぼちゃを使った献立にしました。							
28 水	ごはん	○		米			690 kcal
	さんまの煮つけ		さんま	三温糖	生姜、ねぎ	醤油、みりん、酒	28.6 g
	ブロッコリーの和え物		かつお節		ブロッコリー	醤油、みりん	25.9 g
	けんちん汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	板こんにゃく	大根、人参、葉ねぎ、ごぼう、干し椎茸	塩、醤油	
29 木	タッカルビ丼	○	鶏肉	米、なたね油、三温糖	玉葱、人参、キャベツ、ぶなしめじ、にら	醤油、酒、コチュジャン、豆板醤	621 kcal
	枝豆				枝豆	塩	24.6 g
	春雨スープ		木綿豆腐	春雨	小松菜、人参、きくらげ	塩、醤油、みりん、鶏がらだし	16.9 g
★旬の食材紹介★ 黒枝豆：黒枝豆は緑色の枝豆に比べて、粒の色が少し黒みが掛っています。甘味がありホクホクとした食感が特徴です。							
30 金	かやくごはん(小)	○		米、つきこんにゃく、なたね油	人参、干し椎茸	塩、酒、醤油、みりん	613 kcal
	きざみきつねうどん		鶏肉、油揚げ、こんぶ、かつおだし	うどん、なたね油	玉葱、ねぎ、人参	塩、酒、醤油、みりん	24.8 g
	わかめとツナの和え物		わかめ、ツナフレーク油漬け	マヨネーズ	キャベツ	醤油	23.8 g