

10月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	2 ごはん わかめスープ 焼き春巻き もやしのナムル 牛乳	3 和風スパゲッティ コーンサラダ さつまいもチップス 牛乳	4 ごはん・ひじきのり じゃがいものみそ汁 さばのみそ煮 もやしのカレー味サラダ 牛乳	5 たまごパン ウイナースープ 肉だんごケチャップ味 イタリアンサラダ 牛乳	6 切り干し大根のみそ汁 長いものみそ汁 海鮮しゅうまい 牛乳												
赤	豆腐 わかめ 豚肉 牛乳	ベーコン 牛乳	のり ひじき 油揚げ みそ ハム 牛乳	ウイナー とり肉 豚肉 チーズ 牛乳	厚揚げ みそ 魚のすり身 卵 いか えび かに												
緑	たけのこ しめじ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり	玉ねぎ こまつな しめじ 人参 キャベツ とうもろこし	玉ねぎ もやし きゅうり	白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	いんげん 人参 切り干し大根 なめこ 長ネギ 玉ねぎ キャベツ												
黄	ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 春雨 米油	スパゲッティ バター イタリアンドレッシング さつまいも 砂糖 植物油	ごはん じゃがいも オリーブオイル 砂糖	パン パン粉 イタリアンドレッシング オリーブオイル 砂糖	ごはん 米油 ごま油 砂糖 長いも しゅうまいの皮												
	9 スポーツの日 	10 かしわうどん ごまポテトサラダ アーモンドフィッシュ 牛乳	11 中華丼 ささみの香味塩サラダ ぶどうゼリー 牛乳	12 コッペパン パンプキンシチュー プレーンオムレツ キャベツと豆のサラダ 牛乳	13 ごはん 豆腐のみそ汁 信田煮 豚肉のごまみそ炒め 牛乳												
赤		とり肉 小魚 牛乳	うずらの卵 豚肉 えび いか とり肉 牛乳	ベーコン 牛乳 卵 大豆 青大豆 牛乳	豆腐 油揚げ みそ ひじき 卵 魚のすり身 豚肉 牛乳												
緑		大根 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ キャベツ	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ	長ネギ 人参 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ ピーマン												
黄		うどん 砂糖 じゃがいも ごまドレッシング アーモンド ごま	ごはん 麦 米油 ごま油 砂糖 でん粉 香味塩ドレッシング ゼリー	パン 小麦粉 バター 砂糖 米油 手亡豆 金時豆 イタリアンドレッシング	ごはん 春雨 ごま ごま油 砂糖												
	16 ごはん えびボールスープ 焼きぎょうざ 春雨サラダ 牛乳	17 しょうゆラーメン コーンフライ ベビーチーズ 牛乳	18 五目ごはん ゆりねのごま汁 いわしのみぞれ煮 和梨ゼリー 牛乳	19 ごまパン コンソメスープ ハンバーグ こまつなソテー 牛乳	20 ごはん なめこのみそ汁 肉じゃが くきわかめの和え物 牛乳												
赤	えび 魚のすり身 とり肉 豚肉 ハム 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	とり肉 ひじき 油揚げ みそ いわし 牛乳	とり肉 豚肉 ベーコン 牛乳	油揚げ みそ 豚肉 ちくわ くきわかめ 牛乳												
緑	玉ねぎ 白菜 しめじ 長ネギ キャベツ にら きゅうり 人参	もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ 人参 長ネギ とうもろこし	ごぼう こんにゃく 人参 いんげん 干しいたけ 玉ねぎ 長ネギ 大根	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ こまつな しめじ とうもろこし	なめこ 長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん もやし												
黄	ごはん 砂糖 小麦粉 ぎょうざの皮 春雨 ごま油	ラーメン 米油 ごま油 砂糖 パン粉	ごはん ゆりね ごま ゼリー	パン ごま でん粉 米油 小麦粉 砂糖 バター	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 でん粉												
	23 ごはん 豚汁 厚焼きたまご 水菜のいそ和え 牛乳	24 焼きそば 中華スープ チーズはんぺんフライ 牛乳	25 ごはん もずくのみそ汁 てりやきチキン 切り干し大根の和え物 牛乳	26 チョコチップパン オニオンスープ チキンナゲット コールスローサラダ 牛乳	27 チキンカレーライス 杏仁フルーツ 牛乳												
赤	豚肉 豆腐 みそ 卵 ハム のり 牛乳	豚肉 豆腐 はんぺん チーズ 牛乳	もずく 油揚げ みそ とり肉 ちくわ 牛乳	ベーコン とり肉 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳												
緑	玉ねぎ にんじん 大根 ごぼう 長ネギ こんにゃく もやし 水菜	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 とうもろこし たけのこ にら 長ネギ 干しいたけ	なめこ 長ネギ 切り干し大根 きゅうり 人参	玉ねぎ パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり	玉ねぎ 人参 黄桃 バイン みかん												
黄	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	焼きそばメン 米油 ごま油 でん粉 砂糖 パン粉	ごはん 小麦粉 砂糖 米油 でん粉 ごま油	パン バター でん粉 小麦粉 オリーブオイル 砂糖	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 米油 杏仁豆腐												
	30 エビピラフ ミートボールスープ ポテトコロケ 牛乳	31 スパゲッティナポリタン ハムのマリネ ヨーグルト 牛乳	<table border="1"> <thead> <tr> <th>一食あたりの 平均値</th> <th>小学生</th> <th>中学生</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>643kcal</td> <td>812kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.2g</td> <td>30.9g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.3g</td> <td>24.8g</td> </tr> </tbody> </table>	一食あたりの 平均値	小学生	中学生	エネルギー	643kcal	812kcal	たんぱく質	24.2g	30.9g	脂質	20.3g	24.8g	今月の食育目標 感謝して食べよう いただきます ごちそうさま 	10月18日は 秋のかおり給食 「秋のかおり給食」は、秋が旬の 食材を使って給食を作ります。 忠類産のゆりね、玉ねぎ、 ごぼう、人参を使ったメニューを 提供します！お楽しみに！ 
一食あたりの 平均値	小学生	中学生															
エネルギー	643kcal	812kcal															
たんぱく質	24.2g	30.9g															
脂質	20.3g	24.8g															
赤	えび とり肉 豚肉 牛乳	ウイナー ハム ヨーグルト 牛乳	～おもに体をつくる食べもの														
緑	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 えのき 長ネギ	玉ねぎ しめじ とうもろこし ピーマン キャベツ	～おもに体の調子をととのえる食べもの														
黄	ごはん でん粉 バター 米油 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	スパゲッティ バター 米油 砂糖 オリーブオイル	～おもにエネルギーのもとになる食べもの														

今月の地場産品



※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。