

# 10月予定こんだて

	月	火	水	木	金
	3 ごはん しめじのみそ汁 いわしのみぞれ煮 こんにやくきんぴら 牛乳	4 肉うどん ごまポテトサラダ アーモンドフィッシュ 牛乳	5 ごはん 中華スープ 海鮮しゅうまい 春雨サラダ 牛乳	6 ミルクパン ウインナースープ メンチカツ マカロニサラダ 牛乳	7 チキンカレーライス 杏仁フルーツ 牛乳
赤	油揚げ みそ さつま揚げ 牛乳	豚肉 とり肉 小魚 牛乳	豆腐 魚のすり身 卵 いか えび かに ハム 牛乳	ウインナー 豚肉 とり肉 ハム 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳
緑	しめじ 玉ねぎ 大根 つきこんにやく ごぼう いんげん 人参	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ キャベツ	とうもろこし たけのこ 長ネギ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参	白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	玉ねぎ にんじん 黄桃 パイン みかん
黄	ごはん ごま ごま油 砂糖	うどん じゃがいも ごまドレッシング ごま油 砂糖 アーモンド ごま	ごはん でん粉 ごま油 砂糖 しゅうまいの皮 春雨 ごま油	パン パン粉 米油 マカロニ ごまドレッシング	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 パター はちみつ 杏仁豆腐
	10 スポーツの日 	11 スパゲッティナポリタン ハムサラダ プリン 牛乳	12 ごはん 玉ねぎのみそ汁 さばのカレー焼き ちくわのいそ和え 牛乳	13 チーズパン ミネストローネ チキンナゲット フレンチドレッシングサラダ 牛乳	14 ごはん マーボーじゃが 焼きぎょうざ 牛乳
赤		ウインナー ハム 牛乳	油揚げ みそ さば ちくわ のり 牛乳	ベーコン とり肉 ハム 牛乳	豆腐 豚肉 みそ とり肉 牛乳
緑		玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし ピーマン キャベツ きゅうり	玉ねぎ にんじん もやし 水菜	玉ねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にはら
黄		スパゲッティ パター 米油 砂糖 イタリアンドレッシング オリーブオイル プリン	ごはん 砂糖 小麦粉 でん粉 米油 ごま油	パン じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 小麦粉 オリーブオイル	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 米油 でん粉 小麦粉 ぎょうざの皮
	17 親子丼 もずくのみそ汁 もやしのカレー味サラダ 牛乳	18 みそラーメン コーンフライ レモンゼリー 牛乳	19 ごはん じゃがいものみそ汁 信田煮 とりささみの和え物 牛乳	20 ごまパン コンソメスープ ミートローフ ミックスフルーツ 牛乳	21 ごはん 豚汁 五目厚焼きたまご 切り干し大根の和え物 牛乳
赤	卵 とり肉 もずく 油揚げ みそ ハム 牛乳	豚肉 牛乳	厚揚げ みそ ひじき 卵 魚のすり身 油揚げ とり肉 牛乳	豚肉 とり肉 豆腐 卵 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 卵 とり肉 もずく ちくわ 牛乳
緑	玉ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ なめこ 長ネギ もやし きゅうり	もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ水煮 人参 長ネギ とうもろこし	なめこ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 きゅうり	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ 黄桃 みかん パイン ナタデココ	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ こんにやく たけのこ しいたけ 切り干し大根 きゅうり
黄	ごはん 麦 砂糖 でん粉 オリーブオイル	ラーメン 米油 ごま油 砂糖 パン粉 ゼリー	ごはん じゃがいも 春雨 砂糖 ごま油	パン パン粉 米油 砂糖	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 砂糖 ごま油
	24 いりこ菜ごはん 根菜のみそ汁 とり肉のおろしソース 牛乳	25 あんかけ焼きそば もやしのナムル ベビーチーズ 牛乳	26 ごはん わかめスープ 焼き春巻き 白菜の中華和え 牛乳	27 コッペパン パンプキンシチュー 肉だんごケチャップ味 コーンサラダ 牛乳	28 五目ごはん ゆりねのごま汁 きのこソースオムレツ 和梨ゼリー 牛乳
赤	しらす干し 油揚げ みそ とり肉 牛乳	豚肉 うずらの卵 えび いか チーズ 牛乳	豆腐 わかめ 豚肉 ひじき とり肉 牛乳	ベーコン とり肉 豚肉 牛乳	とり肉 ひじき 油揚げ みそ 卵 牛乳
緑	青菜 大根 人参 ごぼう 長ネギ 大根	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン もやし きゅうり	たけのこ しめじ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パプリカ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ とうもろこし	ごぼう こんにやく 人参 いんげん 干しいたけ キャベツ 長ネギ しめじ えのき
黄	ごはん ごま さつまいも 砂糖 小麦粉 米油 でん粉	焼きそばメン 米油 ごま油 砂糖 でん粉	ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 春雨 米油 春巻きの皮 ごま	パン 小麦粉 パター 砂糖 パン粉 イタリアンドレッシング	ごはん 米油 砂糖 ゆりね ごま でん粉

秋のかおり給食

	31 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	<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの平均値</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>655kcal</td> <td>812kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.8g</td> <td>30.4g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.3g</td> <td>23.9g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	655kcal	812kcal	たんぱく質	24.8g	30.4g	脂質	20.3g	23.9g
一食あたりの平均値	小学生	中学生												
エネルギー	655kcal	812kcal												
たんぱく質	24.8g	30.4g												
脂質	20.3g	23.9g												
赤	油揚げ みそ 豚肉 ちくわ くきわかめ 牛乳	～おもに体をつくる食べもの												
緑	なめこ 長ネギ 玉ねぎ しらすき 人参 いんげん もやし	～おもに体の調子をととのえる食べもの												
黄	ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 でん粉	～おもにエネルギーのもとになる食べもの												

今月の食育目標 感謝して食べよう



【生き物の命】  
【牛を育ててくれる人】  
【米や野菜を作ってくれる人】  
【魚をとってくれる人】  
【食物を運んだり、売ったりしてくれる人】  
【食事を作ってくれる人】

こんげつ じ ば さんひん  
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

かみい

じゃがいも

たまねぎ

かはちや

たいしん

オヤハツ

ゆづい

お知らせください。