



ひ に ち	よ う び	～ 今月の給食目標 ～ 食べ物と健康について知ろう		あ か		み ど り		き い ろ		栄養価	
		こんだてめい		おもにからだをつくる 魚・肉・たまご・豆・豆製品・小魚・海そうなど	おもに体の調子を整える 色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	おもにエネルギーのもとになる 穀類・いも類・さとう・菓子	油類	エネルギー (650kcal) たんぱく質 (26.0g)		
1	水	■ごはん	牛乳	■こんさいとブロッコリーのあまからいため ■野菜のごまドレッシングあえ ■ピリからみそしる ■こんにやくセリ	豆腐 あさり みそ	牛乳	ブロッコリー ほうれん草 パプリカ なら にんじん こまつな	れんこん、キャベツ、もやし、はくさい	米、片栗粉、さつまいも、砂糖、じゃがいも	米油 ごまドレッシング	605 26.0
2	木	季節の食事・文化の日 ■まいたけ ごはん	牛乳	■野菜コロッケ ■きっかあえ ■せんべいじる ■きっかみかん	油揚げ とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 こまつな	ごぼう、まいたけ、こんにやく、キャベツ、菊、しめじ、はくさい、みかん	米、砂糖 コロッケ せんべい	米油	582 22.5
6	月	■ごはん	牛乳	■メンチカツ ■和風サラダ ■のっぺいじる ■ミニトマト	メンチカツ とり肉 なると	牛乳 まわかめ	にんじん ほうれん草 ミニトマト	はくさい、みずな、こんにやく、だいこん、干しいたけ、しめじ、きぬさや	米、さとう さつまいも 片栗粉	米油	577 22.9
7	火	■ココア あげパン	牛乳	■チーズオムレツ ■花野菜サラダ ■ポトフ ■りんご	チーズオムレツ ハム	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん だいこん葉	カリフラワー、コーン、たまねぎ、だいこん、セロリ、はくさい、えだまめ、りんご	ツイストパン さとう じゃがいも	米油	571 23.1
8	水	いい歯の日こんだて ■ごはん	牛乳	■ししゃもフライ ■ひじきのいためもの ■とんじる ■ブロッコリーのときあえ	ししゃも、みそ さつまいも、生揚げ かつお節	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 こまつな ブロッコリー	エリンギ、ごぼう、こんにやく、だいこん	米、さとう じゃがいも	ごま 米油	607 24.6
9	木	■さつまいも ごはん	牛乳	■とりのてりやき ■アーモンドあえ ■はくさいのみそしる ■のりしおビーンズ	とり肉 かまぼこ みそ 大豆	牛乳 わかめ 青のり	にんじん こまつな	キャベツ、はくさい、えのき、しょうが	米、さとう さつまいも 板麩、片栗粉	ごま アーモンド 米油	586 29.4
10	金	■ごはん	牛乳	■なまあげの肉みそあんかけ ■切りぼし大根のナムル ■五目スープ ■いためこんにやく	生揚げ 大豆たんぱく みそ、ぶた肉 いかボール	牛乳 のり	にんじん こまつな ピーマン だいこん葉	切り干し大根、しょうが、キャベツ、豆もやし、だいこん、えのき、こんにやく	米、さとう 片栗粉 じゃがいも	ごま 米油 ごま油	585 26.4
13	月	■ごはん	牛乳	■ぶた肉となまあげのみそいため ■野菜のナムル ■春雨スープ	ぶた肉 生揚げ、みそ あさり	牛乳 わかめ	にんじん、こまつな、ほうれん草、パプリカ、チンゲンサイ	大根、たまねぎ、もやし、はくさい、えのき、にんにく、しょうが	米、さとう 春雨	ごま ごま油	584 23.3
14	火	■ごはん	牛乳	■つきよの なつとう ■肉じゃが ■なめこじる ■たくあんあえ	納豆 ぶた肉 豆腐、みそ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、しらたき、えだまめ、なめこ、はくさい、ねぎ、大根、きゅうり、たくあん	米、じゃがいも さとう、車麩	米油 ごま	616 29.0
15	水	■げんまい ごはん	牛乳	■シルバーのてりやき ■ほうれん草のにびたし ■よかっぺじる ■さつまいものあまに	シルバー 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 こまつな かぼちゃ	キャベツ、干しいたけ、こんにやく、ごぼう、大根、えのき、ねぎ	玄米 さとう さつまいも	米油	591 23.5
16	木	■二色どん (ごはん・とりそぼろ・いりたまご)	牛乳	■いそあえ ■手作り小魚アーモンド	とり肉 大豆たんぱく たまご みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	キャベツ、もやし、しょうが、はくさい、ねぎ	米、さとう 片栗粉、板麩	米油	572 27.8
17	金	■大根ばごはん	牛乳	■とりのレモンソース ■大根サラダ ■さわにわん ■りんごのあまに	とり肉 かつお節 ほたて かまぼこ	牛乳	だいこん葉 にんじん	大根、みずな、コーン、たけのこ、干しいたけ、えのき、りんご	米、さとう、米粉 片栗粉、春雨	ごま マヨネーズ 米粉 オリブ油	600 27.5
21	火	■秋野菜の カレーライス (ざっこくごはん)	ジュ ョア	■こんにやく海そうサラダ ■キウイフルーツ	ぶた肉	ジュア 小魚 海そう	にんじん、トマト、かぼちゃ、ブロッコリー、パプリカ、こまつな	たまねぎ、れんこん、しめじ、大根、いんげん豆、えだ豆、キャベツ、こんにやく、キウイフルーツ	米、麦、きび じゃがいも さとう	カレーウ	625 21.0
22	水	行事食;とおかんや ■吹きよせ ごはん	牛乳	■なまあげのマヨてりやき ■うめびたし ■大根のみそしる ■コロコロさつまいも	とり肉、生揚げ かつお節 油揚げ、みそ かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	しめじ、ごぼう、えだまめ、はくさい、もやし、梅、大根、たまねぎ	米、粟、さとう さつまいも 片栗粉	マヨネーズ 米油 ごま	610 24.6
24	金	お赤飯の日 ■さつまいも せきはん	牛乳	■ホッケのいちやぼし ■ごまあえ ■とうふときのこのみそしる ■りんご	ホッケ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 こまつな	もやし、はくさい、しめじ、まいたけ、えのき、りんご	赤飯、さつまいも さとう	ごま	616 26.1
27	月	■わかめ おにぎり (小3以上)	牛乳	■ちくわのいそべあげ ■やさいのおひたし ■すいとん	とり肉、みそ ちくわ かつお節	牛乳 わかめ 青のり	にんじん こまつな	ごぼう、こんにやく、大根、ねぎ、干しいたけ、キャベツ、もやし	米、さとう じゃがいも 小麦粉	米油 ごま	573 23.2
28	火	■こめつこぱん ■手作り ブルーベリージャム	牛乳	■さつまいものキッシュ ■ツナとブロッコリーのサラダ ■トマトシチュー	たまご、おから ツナ、ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー パプリカ、トマト	キャベツ、コーン、たまねぎ、グリーンピース、いんげん豆、ブルーベリー	こめつこぱん さつまいも さとう	ドレッシング シチュールウ	664 28.0
29	水	ぐんま・すき焼きの日 ■ごはん	牛乳	■赤城和牛のすき焼きに ■のりずあえ ■さつまいもきんぴら ■りんご	牛肉 焼き豆腐	牛乳 のり	こまつな しゅんぎく にんじん	ねぎ、はくさい、しいたけ、しらたき、キャベツ、りんご	米、さとう 車ふ、さつまいも じゃがいも	ごま	657 23.7
30	木	■ごはん	牛乳	■サバのカレーソースかけ ■ブロッコリーのときあえ ■あいしょうじる ■にんじんシリシリ	サバ、たまご かつお節、豆乳 ベーコン、みそ	牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん	きゅうり、たまねぎ、しらたき	米、片栗粉 さとう、さつまいも	米油 ごま	623 25.2

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。 ※11月使用のマヨネーズはすべてノンエッグマヨネーズです。