



日	曜	主食	牛乳	副食	材 料 名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
3	月	豆乳きなこトースト		かぼちゃのシチュー ガーリックドレッシングサラダ	きな粉,豆乳,脱脂粉乳,牛乳(調理用含),ベーコン,鶏肉,生クリーム,糸寒天,わかめ	食パン,上白糖,バター,油,小麦粉,ごま,オリーブ油,三温糖	セロリ,たまねぎ,マッシュルーム,クリームコーン,ホールコーン,かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,にんじん,にんにく	822	29.8	474
4	火	チリコンカン		トマト入り卵スープ くだもの	豚肉,キドニービーンズ,牛乳,ベーコン,鶏肉,鶏卵	米,オリーブ油,油,バター,小麦粉,でんぷん	にんにく,セロリ,たまねぎ,トマト,ホールトマト,赤ピーマン,ピーマン,にんじん,こまつな,オレンジ	893	30.9	317
5	水	ぶっかけ カレーうどん (^o^)		舟きゅうり(^o^) スイートポテト	鶏肉,牛乳(調理用含),脱脂粉乳,生クリーム	油,でんぷん,冷凍うどん,さつまいも,上白糖,バター	たまねぎ,にんじん,こまつな,きゅうり	859	26.2	388
6	木	ふりかけごはん		いかの豆板焼き ごまあえ 豆乳汁	ちりめんじゃこ,糸削り,きざみのり,牛乳,いか,豆腐,みそ,豆乳	米,ごま,上白糖,ごま油,ゴマペースト	にんにく,ねぎ,キャベツ,こまつな,もやし,にんじん,だいこん,しめじ	761	36.8	459
7	金	【真鯛】 鯛めし		いりどり 沢煮椀	まだい,牛乳,鶏肉,豚肉,油揚げ	米,油,こんにやく,じゃがいも,上白糖	しょうが,さやいんげん,にんじん,ごぼう,たけのこ水煮,だいこん,干しいたけ,ねぎ	750	34.0	314
11	火	【目の愛護デー献立】 キムチチャーハン		中華風卵スープ ミルクゼリーブルーベリーソース	豚肉,牛乳(調理用含),鶏肉,豆腐,鶏卵,粉寒天,脱脂粉乳,生クリーム	米,米粒麦,油,でんぷん,ごま油,上白糖,ブルーベリージャム	たけのこ水煮,はくさい,キムチ,にんじん,こまつな,たまねぎ,しょうが,チンゲンサイ,ブルーベリー	836	32.3	443
12	水	ごはん		魚の韓国風みそ漬け焼き 野菜のうま煮 みそ汁	牛乳,さば,みそ,豚肉,豆腐,油揚げ,わかめ	米,上白糖,油,こんにやく,じゃがいも	にんにく,ねぎ,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,たけのこ水煮,さやえんどう	895	38.2	334
13	木	【スペインデー】 パエリア		スペイン風オムレツ 海藻サラダごま風味	鶏肉,むきえび,いか,あさり,ツナ缶,牛乳,ベーコン,鶏卵,生クリーム,海藻ミックス	米,米粒麦,バター,油,じゃがいも,オリーブ油,上白糖,ゴマペースト	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,ピーマン,パセリ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	826	33.5	339
14	金	ミルクパン		魚のパン粉焼き ホワイトペンネソテー キャベツスープ くだもの	牛乳(調理用含),生鮭,ベーコン,粉チーズ,生クリーム,脱脂粉乳,ベーコン,豚肉	ミルクパン,マヨネーズ,パン粉,オリーブ油,ペンネ,油	にんにく,たまねぎ,アスパラガス,しょうが,にんじん,キャベツ,チンゲンサイ,みかん	840	38.4	388
17	月	高野豆腐の そばろ丼		マロニー和え くだもの	鶏肉,凍り豆腐,牛乳	米,米粒麦,油,上白糖,マロニー,ごま,ごま油	しょうが,にんじん,干しいたけ,さやえんどう,キャベツ,もやし,オレンジ	802	29.5	398
18	火	坦々麺 (^o^)		スパイシーポテト くだもの	豚肉,牛乳飲用	油,ねりごま,ごま油,ごま,冷凍ラーメン,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ水煮,ねぎ,キャベツ,もやし,チンゲンサイ,梨	816	30.7	416
19	水	じゃこチーズ トースト		ポークビーンズ わかめサラダ	ちりめんじゃこ,ピザチーズ,牛乳,豚肉,大豆,わかめ	食パン,油,じゃがいも,バター,小麦粉,上白糖,ごま油	セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり	818	38.7	516
20	木	【旬】 かつおめし		切り干し大根の炒め煮 もずく汁 くだもの	油揚げ,かつお,牛乳,豆腐,鶏卵,もずく	米,もち米,上白糖,油,でんぷん	干しいたけ,たけのこ水煮,しょうが,にんじん,さやいんげん,切干しいたけ,葉ねぎ,みかん	749	31.6	383
21	金	【カルシウムデー】 とうふめし		揚げししゃも 野菜のポン酢あえ みそ汁	鶏肉,豆腐,きざみのり,牛乳,ししゃも,油揚げ,みそ,わかめ	米,もち米,上白糖,白ごま,油,でんぷん	切干しいたけ,にんじん,たけのこ水煮,えのきたけ,にんじん,さやいんげん,もやし,こまつな,はくさい,すだち,だいこん	756	29.3	553
両 中 祭										
22	土	ココアパン (^o^)		鮭とじゃがいものグラタン 野菜スープ	牛乳調理,ベーコン,脱脂粉乳,生鮭,ピザチーズ,豚肉,のむヨーグルト	ココアパン,油,バター,小麦粉,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,ほうれんそう,にんじん,キャベツ,ホールコーン,こまつな	898	36.8	573
25	火	ペスカトーレ		オニオンドレッシングサラダ くだもの	ベーコン,あさり,いか,むきえび,牛乳	スパゲティ,油,オリーブ油,上白糖,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,マッシュルーム,ピーマン,パセリ,キャベツ,きゅうり,梨	835	34.0	330
26	水	ふわふわ キーマカレー		ひよこ豆のサラダ くだもの	豚肉,大豆,豆腐,牛乳,ひよこ豆	米,バター,油,小麦粉,はちみつ,オリーブ油	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,オレンジ	867	26.4	344
27	木	わかめごはん (^o^)		豆腐入り卵焼き しらすあえ 吉野汁	わかめ,牛乳飲用,鶏肉,豆腐,鶏卵,しらす干し	米,米粒麦,油,ごま,上白糖,さといも,くずでん粉	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ほうれんそう,しそ,キャベツ,もやし,だいこん,しめじ,葉ねぎ	767	30.6	414
28	金	卵とじ丼 (^o^)		豆腐のすまし汁 【セレクト給食】A、りんご B、柿	鶏肉,凍り豆腐,鶏卵,牛乳,豆腐	米,米粒麦	たまねぎ,こまつな,にんじん,えのきたけ,ねぎ,くだもの	855 856	34.9 35.0	395 398
31	月	パスタ入り ピラウ		トルコスープ 【地場産物・旬】 パンプキンマフィン	鶏肉,ハム,牛乳(調理用含),レンズまめ,鶏卵,脱脂粉乳	米,バター,オリーブ油,米状パスタ,上白糖,はちみつ,小麦粉,アーモンド	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,セロリ,トマト,ホールトマト,かぼちゃ,干しぶどう	808	26.9	328

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【真鯛を使った給食】

農林水産省の取り組み事業である「令和4年度 国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」を利用した、宮崎県産養殖真鯛の無償提供を受けることができました。

【世界の料理】

パエリア(スペイン)・・・パエリア鍋と呼ばれる底が浅い丸いフライパンで調理する魚介類たっぷりの米料理です。
スペイン風オムレツ(スペイン)・・・具材をたくさん入れて丸く大きく焼き上げたオムレツです。

【今月のセレクト給食】

秋の味覚を味わおう
献立: **A、りんご**
B、柿

