

日	献立名	牛乳	血や肉になる赤の仲間	熱や力になる黄色の仲間	体の調子を整える緑の仲間	エネルギーたんぱく質	一口メモ
1 火	鶏南蛮うどん	○	とりにく、あぶらあげ	でんぶん、うどん	たまねぎ、にんじん、ネギ、こまつな	566 kcal	秋が旬のさつまいもをうすく切り、油で揚げておさつチップスを作ります。
	おひたし				きゃべつ、もやし、こまつな	20.2 g	
	おさつチップス			油、さつまいも、グラニューとう			
2 水	ごはん・のりとひじきの佃煮	○	のり、メヒジキ	こめ、さとう、みずあめ		599 kcal	ちゃんこ汁は、東京都墨田区の料理です。
	和風厚焼き玉子		とりにく、たまご	アブラ、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、さいいんげん	27.2 g	
	ちゃんこ汁		とりにく、なまあげ、たら	ごまあぶら、いとこんにやく	ごぼう、しいたけ、にんじん、だいこん、しめじ、はくさい、ネギ		
3 木	ごはん	○		こめ		661 kcal	酢豚には、揚げたじゃがいも、肉、ピーマンが入っています。
	酢豚		ぶたにく	あげ油、じゃがいも、でんぶん、さとう、でん粉	ショウガ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ピーマン	19.9 g	
	中華風スープ		ベーコン、とうふ		たまねぎ、にんじん、しょうが、もやし、チンゲンサイ		
4 金	ごはん	○		こめ		671 kcal	さつまいも、かぼちゃ、枝豆を鮭にのせて彩りよく焼いた、鮭のお宝焼きを味わいましょう。
	鮭のお宝焼き		さけ	さつまいも、さんおんとう、くずこ	ショウガ、かぼちゃ、えだまめ	29.6 g	
	ごまあえ			しろごま、さとう	きゃべつ、もやし、こまつな		
	みそ汁		あぶらあげ、とうふ、みそ、わかめ		えのきだけ、たまねぎ		
7 月	ブルコギ丼	○	ぶたにく	こめ、麦、しろごま、ごまあぶら、でんぶん	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、りんご、こんにやく、しょうが	618 kcal	秋が旬の梨を、味わいましょう。
	わかめスープ		ぶたにく、とうふ、わかめ		しょうが、にんじん、たまねぎ	23.2 g	
	くだもの				梨(なし)		
8 火	わかめごはん	○	わかめ	こめ		606 kcal	今日の給食は、一汁二菜(いちじゅうにさい)の和食献立です。ごはんは汁物、おかずが2つある献立を、一汁二菜と言います。和食を味わいましょう。
	魚のもみじ焼き		ホキ	マヨネーズ	にんじん	26.1 g	
	からしあえ			さとう	きゃべつ、にんじん、もやし		
	みそ汁		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ		たまねぎ		
9 水	ココアパン	○		ココアパン		672 kcal	秋が旬のエリンギ、マッシュルームの入ったグラタンを味わいましょう。
	秋のグラタン		トリニク、豆乳、調理用牛乳、粉チーズ	油、マカロニ、バター、こむぎこ、ぼんこ	たまねぎ、エリンギ、マッシュルーム、にんじん	24.1 g	
	キャベツスープ		ベーコン、ぶたにく	アブラ	しょうが、たまねぎ、にんじん、きゃべつ		
10 木	五目焼きそば	○	ぶたにく、イカ、ナルト	油、むしちゅうかめん、さとう、でんぶん、でん粉	たまねぎ、ショウガ、にんじん、しいたけ、はくさい、もやし、にら	574 kcal	秋が旬の柿を味わいましょう。
	ポテトの香味あえ		あおのり	じゃがいも、しろごま		21.6 g	
	くだもの				かき		
11 金	栗ごはん	○		こめ、もちごめ、くり		601 kcal	今日は、2回目の月見である十三夜のメニューとして、栗と大豆を使った料理を出します。呉汁には、すりつぶした大豆が入っています。
	めひかりの磯辺揚げ		メヒカリ、あおのり	アゲアブラ、こむぎこ		25.5 g	
	呉汁		ぶたにく、とうふ、だいず、みそ	じゃがいも	にんじん、だいこん、こまつな		
15 火	スパゲティ・レンズ豆ミートソース	○	ぶた肉、レンズ豆、こなチーズ	スパゲティ、油、こむぎこ、さとう、バター	せろり、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン	695 kcal	ハニーサラダのドレッシングには、酢・塩・はちみつ・油・粉辛子(こながらし)が入っています。
	じゃがいものハニーサラダ			じゃがいも、はちみつ、油	にんじん、きゅうり、きゃべつ	23.7 g	
	くだもの				りんご		
16 水	おかかごはん	○	削り節	こめ、しろごま		660 kcal	ぎせい豆腐とは、卵・豆腐・野菜・肉を使い、玉子焼きのように焼き上げた料理のことです。
	ぎせい豆腐		とりにく、とうふ、たまご	アブラ、さとう	にんじん、たまねぎ	31.2 g	
	石狩汁		さけ、みそ、とうふ	じゃがいも	だいこん、にんじん、こまつな		
17 木	ごはん	○		こめ		574 kcal	鮭のちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理です。
	鮭のちゃんちゃん焼き		さけ、しろみそ	さんおんとう、バター、しろごま	ショウガ、にんじん、たまねぎ、きゃべつ、もやし、ピーマン	24.8 g	
	コロコロきゅうり				きゅうり		
	すまし汁		とうふ、わかめ		たまねぎ、こまつな		
18 金	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン		566 kcal	ポトフは、野菜・芋・肉の入ったフランスの煮込み料理です。
	白身魚のトマトソースかけ		ホキ、こなチーズ	オリーブあぶら、ぼんこ	にんにく、たまねぎ、ホールトマト	28.8 g	
	ポトフ		ベーコン、豚肉、ウインナー、レンズ豆	じゃがいも	せろり、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、パセリ		
21 月	カレーライス	○	とりにく	こめ、麦、油、バター、小麦粉、じゃが芋、マンゴチャツネ	にんにく、しょうが、せろり、たまねぎ、にんじん	706 kcal	給食のカレーは、油・バター・小麦粉を炒め、様々なスパイスを入れて手作りのルーを作っています。
	ごまだれサラダ			しろごま、さとう、ごまあぶら、油	きゃべつ、きゅうり、にんじん、コーン	20.2 g	
	くだもの				りんご		
23 水	マーガリンパン	○		マーガリンパン		621 kcal	シェパーズパイは、イギリスの家庭料理です。パイ生地を使わず、ミートソースにマッシュポテトを添えて焼く料理です。
	シェパーズパイ		ぶた肉、調理用牛乳、生クリーム、ピザチーズ	アブラ、じゃがいも、バター	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	22.7 g	
	麦と野菜のスープ(スコッチブロス)		ぶたにく	アブラ、麦	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、コーン、こまつな		
24 木	ごはん	○		こめ		617 kcal	さんまは、秋が旬です。旬の魚を、味わっていただきましょう。
	さんまの塩焼き		サンマ			24.3 g	
	ごま酢あえ		わかめ	しろごま、さとう	もやし、にんじん、きゅうり		
	きのこのかきたま汁		トリニク、たまご	でんぶん	にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ		
28 月	黒砂糖パン	○		くるごとうパン		610 kcal	鶏肉のレモンソースは、マスタードをも使っています。マスタードは、辛味の少ない洋辛子を酢で溶いたものです。
	鶏肉のレモンソース焼き		トリニク	オリーブあぶら、はちみつ	レモン	25.9 g	
	野菜サラダ			さとう、ごまあぶら	きゃべつ、きゅうり、にんじん		
	ミネストローネ		ぶたにく	油、じゃがいも、シェルマカロニ	せろり、たまねぎ、にんじん、トマト		
29 火	ごはん	○		こめ		594 kcal	いもこ汁は、里芋などを使った山形県の郷土料理です。
	焼ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	さとう	ネギ	23.5 g	
	大豆の五目煮		ぶたにく、だいず	ごまあぶら、こんにやく、さとう	ごぼう、にんじん、ほししいたけ		
30 水	いも子汁	○	ぶたにく、とうふ	アブラ、こんにやく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、ネギ、ショウガ		今回は、秋が旬のりんごとかきのセレクトです。
	カレーうどん		ぶたにく	でんぶん、うどん	たまねぎ、にんじん、ネギ、こまつな	627 kcal	
	大学芋			油、さつまいも、さんおんとう、みずあめ、ごま		17.7 g	
31 木	セレクトフルーツ	○			りんごまたはかき		今回は、秋が旬のりんごとかきのセレクトです。
	メキシカンカレーピラフ		ベーコン、とりにく	こめ、バター、アブラ	にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、ピーマン	655 kcal	
	ひよこ豆入りサラダ		ひよこめ	さとう、油、しろごま	きゃべつ、もやし、きゅうり	18.6 g	
かぼちゃのドーナツ		調理用牛乳、たまご	こむぎこ、バター、さとう、油	かぼちゃ		給食室手作りドーナツを、おいしくいただきます。	

