

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「感謝の気持ちを忘れずに食事をしましょう。食べものを大切にしましょう。」

日	ぎょうじとう 行事等	しゅしょく しゅさい 主食(・主菜)	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい ふくさいとう 主菜・副菜等	あか なか ま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なか ま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なか ま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 しょくえんそうどうりょう 食塩相当量
4 火	じゅうさんや 十三夜 こんだて 献立	くりえだまめ はん 栗枝豆ご飯		いかのかりんあげ わかめのからし和え つきみじり 目見汁	牛乳飲用、油揚げ、いか、わかめ、豚肉、絹ごし豆腐	米、米粒麦、油、さとう、むきく、白ごま、あげ油、でんぶん、米粉、白玉粉、さつまいも	しょうが、にんじん、えだまめ、キャベツ、もやし、はくさい、ぶなしめじ、ねぎ、こまつな	578 Kcal 25.5 g 2.3 g
5 水	しゅん しよくざい ★旬の食材 にんじん	ツナポテトトースト		とりにく 鶏肉のトマトシチュー ひじきのサラダ	牛乳飲用、ツナ缶、ピザチーズ、鶏肉、レンズまめ、生クリーム、芽ひじき	無塩食パン、じゃがいも、エッグケアマヨ、サラダ油、さとう、バター、小麦粉	たまねぎ、セロリ、にんじん、エリンギ、こまつな、キャベツ、ホールコーン	616 Kcal 24.7 g 2.2 g
6 木	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 みそ	ジャージャー麺		さつまいもの蜜がらめ きのこ卵のスーフ	牛乳飲用、赤みそ、八丁みそ、豚肉、鶏卵	ごま油、むし中華めん、さとう、でんぶん、サラダ油、さつまいも、中さら糖、水あめ、アーモンド	もやし、しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ、こまつな	662 Kcal 25.7 g 2.2 g
7 金	はい び いい歯の日 こんだて 献立	むぎ い はん 麦入りご飯 のりとあさりの佃煮		ししゃものパリパリ揚げ やさい きりばし あ 野菜と切干の和え物 なめこのみそ汁	牛乳飲用、もみのり、あさり、ししゃも、ピザチーズ、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、米粒麦、さとう、サラダ油、春巻きの皮、小麦粉	キャベツ、にんじん、きゅうり、切干大根、だいこん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、こまつな	640 Kcal 25.2 g 2.4 g
9 日	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 牛乳	わ ふう 和風おろしツナ ・スパゲティ		ひよこ豆入りサラダ おかしな目玉焼き	牛乳飲用、ツナ缶、きざみのひよこ豆、粉寒天、牛乳調理用	スパゲティ、オリーブ油、バター、サラダ油、さとう	たまねぎ、だいこん、レモン、こねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、黄桃缶	577 Kcal 23.0 g 2.1 g
10月	振替休業日							
11 火	せかい りょうり 世界の料理 たいわん 台湾	魯肉飯 (ルーローハン)		炒青菜(チャオチンツァイ) 魚丸湯(ウィーワンタン)	牛乳飲用、豚肉、凍り豆腐、ツナ缶、たらすのり身、木綿豆腐	米、米粒麦、サラダ油、さとう、でんぶん	しょうが、にんにく、だいこん、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、にんじん、こまつな、もやし、えのきたけ、こねぎ	655 Kcal 28.5 g 2.0 g
12 水	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 でんぶん	むぎ い はん 麦入りご飯		豚肉のしょうが焼き もやしのごま和え よしじり 吉野汁	牛乳飲用、豚肉、油揚げ	米、米粒麦、サラダ油、さとう、でんぶん、ごま油、白すりごま、じゃがいも、くずでん粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、こねぎ、もやし、こまつな、にんじん、ホールコーン、だいこん、ぶなしめじ	570 Kcal 22.9 g 2.0 g
13 木	しゅん しよくざい ★旬の食材 あきざけ 秋鮭	PTA給食試食会 わかめご飯		あきざけ 秋鮭のさざれ焼き にんにく醤油和え 白菜のみそ汁 くだもの きつか 果物(菊花かん)	牛乳飲用、わかめ、生鮭、ツナ缶、白みそ、赤みそ、生揚げ	米、米粒麦、白ごま、エッグケアマヨ、生パン粉、ごま油、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、にんにく、はくさい、えのきたけ、みかん	663 Kcal 27.5 g 2.0 g
14 金	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 ホニート	チリビーンズサンド		ハニーマスタードサラダ イタリアンスーフ	牛乳飲用、ホニート、ピーズ、大豆、粉チーズ、豚肉、鶏卵	無塩コッペパン、サラダ油、小麦粉、じゃがいも、はちみつ、オリーブ油、生パン粉	にんにく、セロリ、たまねぎ、ピーマン、ダイストマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、エリンギ、ホールコーン、こまつな	557 Kcal 27.0 g 2.1 g
17 月	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 ナタデココ	みそラーメン		カレービーンズポテト フルーツポンチ	牛乳飲用、豚肉、赤みそ、白みそ、大豆	ラーメン、ごま油、サラダ、じゃがいも、でんぶん、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、もやし、にら、ねぎ、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、ナタデココ	610 Kcal 25.5 g 2.0 g
18 火	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 はやか 早香	きんぴらご飯		めひかりのから揚げ 野菜とえのきのひたし あさりのみそ汁 くだもの はやか 果物(早香)	牛乳飲用、豚肉、油揚げ、めひかり、細かい 削り節、白みそ、赤みそ、生揚げ、あさり、わかめ	米、米粒麦、さとう、白ごま、サラダ油、でんぶん、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、こまつな、もやし、えのきたけ、だいこん、ねぎ、早香	566 Kcal 24.6 g 2.2 g
19 水	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 ふんとう 粉糖	フレンチトースト		大豆の洋風煮込み ツナコーンサラダ	牛乳飲用、牛乳調理用、豆乳、鶏卵、豚肉、大豆、ツナ缶	食パン、食塩不使用バター、メープルシロップ、粉糖、サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう、アーモンド	たまねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、エリンギ、キャベツ、こまつな、ホールコーン	595 Kcal 25.3 g 2.4 g
20 木	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 あおのり	むぎ い はん 麦入りご飯 おかかふりかけ		あんかけ卵焼き ごま醤油和え 豆腐のすまし汁	牛乳飲用、細かい 削り節、あおのり、鶏肉、木綿豆腐、鶏卵、わかめ	米、米粒麦、さとう、白ごま、サラダ油、でんぶん、ごま油、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、さやいんげん、キャベツ、もやし、きゅうり、だいこん、ぶなしめじ	573 Kcal 25.4 g 2.1 g
21 金	わしよく ひ 和食の白 こんだて 献立	むぎ い はん 麦入りご飯		ぶり しょうゆ あ 鱈の醤油揚げ 白菜のさっぱり和え じゃがいものごまみそ汁	牛乳飲用、ぶり、わかめ、細かい 削り節、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、米粒麦、でんぶん、ごま油、さとう、白ごま、サラダ油、じゃがいも、白すりごま	しょうが、にんにく、こねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	639 Kcal 26.9 g 2.1 g
25 火	みえ けん 三重県 きょうどりょうり 郷土料理	かめやま 亀山 みそ焼きうどん		あおさ いり みそ汁 スイートポテト	牛乳飲用、豚肉、赤みそ、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、あおさ、牛乳調理用、生クリーム	サラダ油、上白糖、ごま油、うどん、じゃがいも、さつまいも、バター	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、えのきたけ	599 Kcal 21.4 g 2.0 g
26 水	しゅん しよくざい ★旬の食材 りんご	まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼		かいそう 海藻サラダ くだもの 果物(りんご)	牛乳飲用、豚肉、豚レバー、チーズ、赤みそ、八丁みそ、木綿豆腐、海藻ミックス	米、米粒麦、サラダ油、さとう、でんぶん、ごま油、白すりごま	にんにく、しょうが、干しいたけ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、こねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご	600 Kcal 23.4 g 1.6 g
27 木	しゅん しよくざい ★旬の食材 さといも 里芋	むぎ い はん 麦入りご飯		めかじきのみそカツ やさい 野菜のおかかあえ さといも 里芋のけんちゃん汁	牛乳飲用、めかじき、鶏卵、赤みそ、細かい 削り節、木綿豆腐	米、米粒麦、サラダ油、小麦粉、パン粉、さとう、白ごま、ごま油、こんにゃく、さといも	にんにく、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ	618 Kcal 27.2 g 2.0 g
28 金	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 こめ 米粉	カレーコロッケ バーガー		こめ 米粉の豆乳チャウダー くだもの 果物(みかん)	牛乳飲用、大豆、ベーコン、豚肉、レンズまめ、白いんげん、豆乳、生クリーム、粉チーズ	無塩食パン、じゃがいも、マッシュポテト、サラダ油、小麦粉、パン粉、米粉	たまねぎ、にんじん、にんにく、ぶなしめじ、こまつな、みかん	679 Kcal 26.9 g 1.9 g
29 土	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 ウインナー	コーンと ウインナーのピラフ		グリーンサラダ アップルケーキ	牛乳飲用、鶏肉、ウインナー、鶏卵、生クリーム、牛乳調理用	米、米粒麦、バター、サラダ油、さとう、小麦粉、粉糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、ピーマン、キャベツ、こまつな、きゅうり、レモン、りんご	627 Kcal 17.8 g 2.0 g

* 献立は都合により変更する場合があります。