



*都合により献立を変更することがあります。
*日付の際の数字はエネルギー/たんぱく質/食塩相当量を表しています。

おもにエネルギーになる
おもに体を作る
おもに体の調子を整える

2日 794 kcal/28.1g/2.7g
オレンジかん
オムレツ
チキンライス 白菜のミルクスープ
米, サラダ油, 三温糖, 上白糖
★牛乳(飲用), 鶏肉, ベーコン, ★牛乳(調理用), ★生クリーム, ★たまご, 粉寒天
にんにく, 玉葱, にんにく, グリンピース(冷凍), トマト, ケチャップ, はくさい, コーン(冷凍), こまつな, トマトピューレ, みかん果汁

3日
音楽祭
トランペット演奏

4日 774 kcal/35.5g/2.9g
ツナサラダ
ごはん
さばのみそ煮
ちゅんこ汁
米, 麦, 三温糖, ごま油, 上白糖, サラダ油, さといも
★牛乳(飲用), さば, 白みそ, オイルツナ, 鶏肉, 豆腐, まだら
しょうが, きゅうり, キャベツ, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, はくさい

5日 776 kcal/26.6g/3g
じゃがいものハニーサラダ
セサミトースト
シーフードチャウダー
★食パン, ★バター, 上白糖, ★白いりごま, ★白すりごま, はちみつ, じゃがいも, サラダ油, 薄力粉, 揚げ油
★牛乳(飲用), ★冷凍えび, ★いか, ベーコン, ★牛乳(調理用)
玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり

6日 751 kcal/26.1g/3g
切干大根の煮物
ハタハタのから揚げ
秋の香りご飯
貝だくさんみそ汁
米, もち米, むぎくり, サラダ油, でんぶん, 揚げ油, じゃがいも, 上白糖
★牛乳(飲用), 鶏肉, 油揚げ, ★はたはた, みそ, さつま揚げ
しめじ, にんじん, しょうが, はくさい, ねぎ, ごぼう, 切干しだいこん

9日
スポーツの日
テニス, サッカー, バレーボール

10日 806 kcal/31.4g/2.3g
ごま麻婆丼
かりかり油揚げのサラダ
米, 麦, サラダ油, 上白糖, でんぶん, ごま油, ★白すりごま
★牛乳(飲用), 豆腐, 豚ひき肉, みそ, 油揚げ
しょうが, にんにく, ねぎ, 干し椎茸, にら, キャベツ, にんじん, コーン(冷凍), 玉葱

11日 830 kcal/24.5g/2.7g
サワーかん
さんまの混ぜご飯
田舎汁
米, 麦, でんぶん, 揚げ油, 上白糖, サラダ油, こんにゃく, じゃがいも
★牛乳(飲用), さんま, 生揚げ, みそ, ★乳酸菌飲料, 粉寒天
しょうが, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ

12日 755 kcal/28.7g/3.1g
白ごまプリン
焼きそばパン
たまごスープ
★コッペパン, ★蒸し中華めん, サラダ油, ごま油, でんぶん, 上白糖, ★練りごま, ★白すりごま, 黒砂糖
★牛乳(飲用), 豚肉, あおろり, ★たまご, 粉寒天, ★牛乳(調理用)
にんじん, もやし, キャベツ, ねぎ, たけのこ

13日 789 kcal/27.8g/2.4g
オーロラチキン
ごはん・ふりかけ
みそ汁
米, 麦, ★白いりごま, でんぶん, じゃがいも, 三温糖
★牛乳(飲用), 干ひじき, おかか, 削り, 鶏肉, 豆腐, みそ
しょうが, にんじん, ピーマン, トマト, ケチャップ, だいこん, ねぎ

16日 831 kcal/24.5g/2.5g
おひだし
きんぴら
ごはん
みそ汁
米, 麦, サラダ油, じゃがいも, 上白糖, 薄力粉, パン粉, 揚げ油
★牛乳(飲用), 豚ひき肉, ★たまご, 豆腐, カットわかめ, みそ
にんじん, 玉葱, ごぼう, ねぎ, はくさい, こまつな

17日 783 kcal/29.7g/2.2g
わかめの中華サラダ
アップルトースト
ポークビーンズ
★食パン, ★バター, グラニュー糖, じゃがいも, サラダ油, 薄力粉, 上白糖, ★白いりごま, ごま油
★牛乳(飲用), 大豆(国産, 乾), 豚肉, カットわかめ
★りんご, しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, トマト, ケチャップ, パセリ, キャベツ, きゅうり

18日 762 kcal/29.5g/2.6g
煮ひだし
いわしのかば焼き丼
かき玉汁
米, 麦, でんぶん, 揚げ油, 上白糖
★牛乳(飲用), いわし, 油揚げ, ★たまご, カットわかめ
しょうが, こまつな, にんじん, えのきたけ, ねぎ

19日 814 kcal/35g/2.8g
目玉焼き
タコライス
海藻サラダ
米, ごま油, サラダ油, 上白糖
★牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆(国産, 乾), ★たまご, ちりめんじゃこ, 海藻ミックス
玉葱, トマト, ケチャップ, キャベツ, きゅうり, にんじん

20日 762 kcal/27.3g/3g
からし和え
しゃも石垣揚げ
ゆかりごはん
さつま汁
米, ★白いりごま, ★黒いりごま, でんぶん, 薄力粉, 揚げ油, サラダ油, さつまも, こんにゃく
★牛乳(飲用), ★しゃも, 豚肉, 油揚げ, みそ
ゆかり粉, だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ

23日 755 kcal/30.4g/3.8g
ホキの麦みそ焼き
ごま和え
ごはん
そうめん汁
米, 麦, 上白糖, ★白すりごま, そうめん(乾)
★牛乳(飲用), ホキ, みそ, かまぼこ
★ほうれんそう, もやし, にんじん, 干し椎茸, 万能ねぎ

24日 849 kcal/31.2g/2.8g
フルーツクラフティ
スタミナチャーハン
ポトフ
米, サラダ油, ★白すりごま, ごま油, 上白糖, じゃがいも, 薄力粉
★牛乳(飲用), 豚肉, みそ, 鶏肉, フランクフルト, ★たまご, ★牛乳(調理用), ★生クリーム
玉葱, にんじん, ねぎ, にんにく, キャベツ, セロリ, ★黄桃缶(ダイス), パイン缶

25日 752 kcal/32.4g/2.8g
いそ和え
魚の変わりソース
ごはん
呉汁
米, ★白いりごま, でんぶん, 揚げ油, 上白糖, じゃがいも
★牛乳(飲用), メルルーサ, さぎのり, 大豆(国産, 乾), 油揚げ, みそ
玉葱, ★ほうれんそう, もやし, キャベツ, にんじん, えのきたけ, ごぼう, だいこん, ねぎ

26日 775 kcal/28.5g/2.4g
ヨーグルトかん
ツナポテトースト
白菜と肉団子のスープ煮
★食パン, じゃがいも, ★マヨネーズ, 普通はるさめ(乾), でんぶん, ごま油, 上白糖
★牛乳(飲用), オイルツナ, 豚ひき肉, ★たまご, 粉寒天, ★プレーンヨーグルト
にんじん, パセリ, はくさい, こまつな, ねぎ, にら, しょうが, もやし

27日 835 kcal/26.1g/1.7g
りんご
クリームライス
ピーンスラダ
米, 麦, サラダ油, 薄力粉, ★バター, ごま油, 上白糖
★牛乳(飲用), ★冷凍えび, 鶏肉, ★牛乳(調理用), ★生クリーム, 青大豆, 大豆(国産, 乾)
玉葱, にんじん, パセリ, キャベツ, きゅうり, ★りんご

30日 809 kcal/28.6g/2.7g
さつまいもパイ
きつねうどん
アーモンドサラダ
うどん(冷凍), 三温糖, さつまいも, 上白糖, きょうざの皮, 薄力粉, 揚げ油, ★アーモンド(ダイス), ★アーモンド(粉末), サラダ油
★牛乳(飲用), 鶏肉, 油揚げ
にんじん, ねぎ, こまつな, パイン缶, キャベツ, きゅうり, 玉葱

31日 860 kcal/24.2g/2.2g
かぼちゃプリン
ブラックカレー
フレンチサラダ
HAPPY HALLOWEEN
米, 麦, サラダ油, 薄力粉, 上白糖
★牛乳(飲用), 豚ひき肉, 干ひじき, 粉寒天, ★牛乳(調理用), ★生クリーム
しょうが, にんにく, 玉葱, トマト, ケチャップ, 赤ピーマン, キャベツ, きゅうり, にんじん, かぼちゃ

10月は食品ロス削減月間
か買いすぎ
きげんき 期限切れ
たのこ 食べ残し
約600万トン
給食を残さず食べて 食品ロス削減に貢献しよう