







10月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名		あかいろのなかま		みどりいろのなかま		きいろのなかま		学校行事 & ひとくちメモ
		主食	牛乳	たんぱく質 1群	おかず	たんぱく質 2群	からだのちょうしをととのえるもの ビタミン(しょくもつせんい) 3群	からだのちょうしをととのえるもの 4群	ねつやちからになるもの たんすいかぶつ 5群	
1	火	はいがパン	○	たら	たら ベーコン	パセリ にんじん トマト ブロッコリー	だいこん にんにく たまねぎ セロリ キャベツ ぶどう	パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ ごまあぶら あぶら	▲は新メニューです。 まだ食べたことのない 新しい味に出会えるか も?!
2	水	さつまいもごはん	○	がんもどき おおかあえ くたくさんみそしる かき	がんもどき みそ	にんじん さやえんどう ほうれんそう	だいこん キャベツ もやし ごぼう ねぎ ぶなしめじ かき	こめ むぎ さつまいも さとう	ごま	旬の食材 さつまいも 
3	木	むぎごはん	○	やきにく ポテトサラダ しめじのみそしる	ぶたにく みそ	ピーマン にんじん みつば	キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ りんご きゅうり コーン ぶなしめじ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	やきにくにはキャベ ツ、ピーマン、もやし、 にんじんなど野菜 もたっぷり入っています☆
4	金	むぎごはん	○	チンジャオロースー わかめサラダ わんたんスープ	ぶたにく ハム とりにく	ピーマン あかピーマン ほうれんそう にんじん ニラ	にんにく しょうが たけのこ もやし きゅうり たまねぎ はくさい	こめ むぎ さとう かたくりこ わんたん	あぶら ごまあぶら	チンジャオロースーの 「スー」は「細切りに した」という意味があり ます。
7	月	むぎごはん	○	にこみハンバーグ カラフルサラダ やさしいスープ	ぶたにく とりにく とうふ たまご ベーコン	ブロッコリー あかピーマン こまつな にんじん	たまねぎ セロリ マッシュルーム きピーマン キャベツ	こめ むぎ パンこ	バター ドレッシング あぶら	煮込みハンバーグは調 理員さんの手作りです。 トマトソースで煮 込みます。
8	火	ハヤシライス	○	やさしいソテー フルーツヨーグルト	ぶたにく	にんじん ピーマン ニラ	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ もやし みかん ミックスフルーツ	こめ むぎ はくりきこ	あぶら バター	給食のハヤシライスは ハヤシルウの他に、ワ インや牛乳を入れてコ クをだしています。
9	水	むぎごはん	○	☆ カミカミ きゅうしよく ☆ さけのなんぶやき きりほしだいこんのいために たいようのめぐみじる	さけ ちくわ ぶたにく あぶらあげ	にんじん ほうれんそう	きりほしだいこん えだまめ えのきだけ たけのこ	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	噛むことが意識できる ように、噛み応えの あるメニューです。しっ かり噛んで食べましょ う。
10	木	むぎごはん	○	とりにくのからあげ にんじんしりしり さつまいものみそしる	とりにく たまご あぶらあげ みそ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ごま	10月10日は目の愛護 デーです。目の栄養に はビタミンAが欠かせ ません。
11	金	きつねうどん	○	☆ じゅうさんや きゅうしよく ☆ かりかりだいず はくさいのおひたし	とりにく かまぼこ あぶらあげ だいず	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ ねぎ はくさい	うどん さとう かたくりこ	あぶら	十三夜には豆や栗をお 供えすることから「豆 名月」ともいわれま す。
15	火	ツナごぼう トースト	○	グリーンサラダ オニオンパジルスープ なし	ツナ あさり たまご	ブロッコリー にんじん トマト	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ なし	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	ごぼうは食物繊維が豊 富な野菜です。歯ごた えもあるのでよく噛ん で食べましょう。
16	水	おやこどん	○	かいそうサラダ とうふのすましじる	とりにく たまご いか とうふ	にんじん みつば	たまねぎ ほししいたけ きゅうり ぶなしめじ	こめ むぎ さとう ふ	ドレッシング	小：陸上記録会 
17	木	くりおこわ	○	☆ もみじ きゅうしよく ☆ かつおのみみじあげ ごまあえ ごもくきんぴら スイートポテト	かつお ちくわ だいず	ほうれんそう にんじん さやいんげん	しょうが もやし ごぼう こんにゃく	こめ もちごめ かたくりこ さとう スイートポテト	くり あぶら ごま	きれいな紅葉を眺めな がら、みんなで楽しく 食べられますように。 
18	金	むぎごはん	○	さんまのかんろに▲ れんこんサラダ まいたけのみそしる	さんま かまぼこ みそ	にんじん みずな みつば	れんこん きゅうり まいたけ たまねぎ	こめ むぎ さとう	ごま マヨネーズ	秋の味覚であるさんま を、骨ごと食べられる ように甘露煮(かんろ に)にします♪
21	月	マーボーラーメン	○	たばやまナムル だいがくいも	ぶたにく みそ とうふ	にんじん ニラ ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ もやし	ちゅうかめん さとう みずあめ かたくりこ さつまいも	あぶら ケイトンタン ごまあぶら ごま	マーボーラーメンはと ろみがついているので 冷めにくく、寒い季節 にぴったりです。
23	水	むぎごはん	○	ピーマンのにくづめ はるさめサラダ わかめスープ	ぶたにく ハム たまご ベーコン とうふ	ピーマン にんじん	たまねぎ きゅうり えのきだけ	こめ むぎ はくりきこ パンこ さとう はるさめ	バター ごまあぶら ごま	はるさめの原料はでん ぷんです。スルッとし た歯ごたえがサラダに よく合います。
24	木	きのこカレー	○	だいこんサラダ バナナ	ぶたにく ツナ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ ぶなしめじ マッシュルーム りんご だいこん きゅうり パナナ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら オリーブオイル	ぶなしめじ、エリン ギ、マッシュルームな ど、秋の味覚であるき のこのカレーです。
25	金	むぎごはん	○	ちくわのいそべあげ なっとうあえ かきたまじる	ちくわ なっとう かつおぶし たまご	にんじん ほうれんそう	はくさい ぶなしめじ ねぎ	こめ むぎ はくりきこ かたくりこ	あぶら	♪ 丹音音楽祭 ♪ 
28	月	かぼちゃドリア	○	☆ おたんじょうひきゅうしよく ☆ グリーンサラダ トマトスープ ココアプリン	いか ベーコン	かぼちゃ ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり セロリ えだまめ コーン ぶなしめじ	こめ むぎ パンこ さとう	バター オリーブオイル ベシャメルソース あぶら	10月生まれのみなさん 
29	火	キムチチャーハン	○	もやしのごまソースあえ はるさめスープ	ぶたにく たまご ベーコン	にんじん	ねぎ しょうが ほししいたけ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	チャーハンには赤や緑 のなかまの食材も入っ ています。
30	水	むぎごはん	○	あつやきたまご にくじゃが きのこのみそしる りんご	たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん	たまねぎ まいたけ ぶなしめじ えのきだけ ねぎ しらたき りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	旬の食材 りんご 
31	木	おばけパン	○	☆ ハロウィン きゅうしよく ☆ チキンフレークやき マカロニサラダ パンプキンポターージュ	とりにく ハム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり	パン コーンフレーク マカロニ さとう	マヨネーズ オリーブオイル あぶら バター ベシャメルソース	アメリカではハロウィン のときに、かぼちゃ のおばけを作って飾り ます。

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあいがあります。