



日	曜	献立名	主な食品	栄養価		
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	火	牛乳 	麦ごはん・カレーじゃこふりかけ 秋ザケのねぎみそやき かきたまじる	米 粒麦 なたね油 たまねぎ にんにく カレー粉 ちりめんじゃこ 鮭切り身 清酒 みりん 三温糖 白みそ しょうゆ ねぎ こま油 削り節(かつお) とり肉 とうふ 塩 清酒 しょうゆ でん粉 鶏卵 こまつな ねぎ	555 32.8	
		牛乳 	こまツナのコスパゲティ チキンサラダ りんごゼリー	スパゲティ オリーブオイル にんにく えのきだけ エリンギ ツバ 塩 こしょう しょうゆ こまつな とり肉 塩 清酒 きゅうり キャベツ にんじん なたね油 穀物酢 しょうゆ 三温糖 こしょう 白ごま 粉寒天 三温糖 ゼラチン りんごジュース		
		牛乳 	ぶたキムチスタミナどん とうふともやしのスープ	米 粒麦 しょうが にんにく なたね油 ぶた肉 にんじん たまねぎ キムチ トウバンジャン てんめんジャン 清酒 三温糖 塩 しょうゆ ねぎ にら でん粉 白ごま 鳥がら とり肉 とうふ にんじん ねぎ もやし 清酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう しょうが		
4	金	牛乳 	じゃこ入りひじきごはん とんじる やさいのごまあえ	米 粒麦 なたね油 とり肉 豆芽しき にんじん 油揚げ 三温糖 薄口しょうゆ みりん 清酒 ちりめんじゃこ 煮干し なたね油 にんじん ぶた肉 こんにゃく だいこん じゃがいも とうふ ねぎ 清酒 赤みそ 白みそ もやし こまつな にんじん 三温糖 塩 しょうゆ みりん こま油 すりごま	553 23.8	
		牛乳 	ごもくチャーハン キムチスープ ツナと野菜のちゅうわかサラダ	米 粒麦 ごま油 なたね油 ねぎ にんにく ぶた肉 烹き豚 にんじん 塩 こしょう 清酒 しょうゆ にら ちりめんじゃこ 鶏卵 キムチ ごま油 ぶた肉 えのきだけ はくさい 鳥がら 清酒 白みそ ねぎ 塩 ツナ もやし にんじん キャベツ 穀物酢 しょうゆ 塩 ごま油 なたね油 白ごま		
		牛乳 	カレーなんばんうどん 秋のかきあげ みかん	うどん 煮干し ぶた肉 にんじん たまねぎ ねぎ 清酒 カレー粉 しょうゆ 塩 みりん でん粉 こまつな たまねぎ にんじん ごぼう さつまいも ちりめんじゃこ 薄力粉 鶏卵 塩 バーキング バガ - なたね油 みかん		
9	水	牛乳 	さんまごはん みそけんちんじる わふうサラダ	米 粒麦 さんま しょうが 清酒 でん粉 なたね油 みりん 三温糖 しょうゆ こねぎ 煮干し ごま油 ごぼう 干ししいたけ にんじん こんにゃく 油揚げ さといも とうふ ねぎ 清酒 赤みそ 白みそ キャベツ にんじん だいこん こまつな ちくわ なたね油 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ 白ごま	647 23.2	
		牛乳 	麦ごはん 家常(ジャーチャン)とうふ チョレギサラダ	米 粒麦 鳥がら ぶた肉 にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ水煮 干ししいたけ 生揚げ なたね油 トウバンジャン 白みそ 清酒 三温糖 しょうゆ オバーリー でん粉 ごま油 にら だいこん きゅうり キャベツ 生わかめ ごま油 にんにく しょうゆ 塩 三温糖 穀物酢 コチュジャン 白ごま		
		牛乳 	セルフトリコボウメンチカツ バーガー ^{トマトとマカロニのスープ}	子供パン ごぼう なたね油 とり肉 切干大根 ねぎ しょうが 鶏卵 しょうゆ 塩 こしょう でん粉 薄力粉 鶏卵 パン粉 キャベツ 中濃ソース(AF) 鳥がら なたね油 にんにく セロリー ベーコン にんじん たまねぎ ジャがいも マカロニ 赤ワイン ホールトマト缶 トマトピューレ こしょう 塩		
15	火	牛乳 	秋のかおりくりごはん すまじる みたらしたんご	米 粒麦 蓿 とり肉 油揚げ にんじん えのきだけ ぶなしめじ 清酒 塩 薄口しょうゆ みりん だし昆布 削り節(混合) にんじん とうふ 清酒 塩 薄口しょうゆ みりん ほうれんそう かまぼこ(銀杏) かまぼこ(紅葉) 白玉もち しょうゆ 三温糖 でん粉	583 19.8	
		牛乳 	わかめごはん 白身魚の野菜あんかけ いもいもじる	米 粒麦 炊込みわかめ 白ごま メルルーサ切り身 清酒 しょうゆ しょうが 薄力粉 でん粉 なたね油 たまねぎ にんじん さやいんげん 三温糖 穀物酢 塩 でん粉 削り節(かつお) ジャがいも さつまいも たまねぎ 油揚げ 白みそ 赤みそ こまつな		
		牛乳 	五目あんかけやきそば 牛乳寒天入りフルーツミックス	蒸し中華めん なたね油 ごま油 しょうが にんにく ぶた肉 溝酒 いか むきえび 干ししいたけ にんじん だけのこ水煮 たまねぎ もやし キャベツ 三温糖 塩 こしょう しょうゆ うずら卵 でん粉 穀物酢 ごま油 粉寒天 上白糖 牛乳 ラム はちみつ 白ワイン 甘夏缶 黄桃缶 みかん缶		
18	金	牛乳 	豚肉ときのこのカレー カリカリさつまいものサラダ	米 粒麦 鳥がら なたね油 薄力粉 カレー粉 しょうが にんにく ぶた肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきだけ エリンギ ぶなしめじ 赤ワイン 塩 こしょう オバーリー 中濃ソース(AF) 三温糖 ケチャップ さつまいも なたね油 キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ 穀物酢 塩 こしょう	672 22.6	
		牛乳 	きなこトースト 秋のクリーム煮 フレンチサラダ	食パン マーガリン(乳) 三温糖 はちみつ きな粉 牛乳 とり肉 にんじん たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム さつまいも チンゲンサイ 鳥がら 薄力粉 なたね油 牛乳 白ワイン 塩 こしょう クリーム キャベツ にんじん きゅうり パセリ 白ワイン 塩 こしょう オリーブオイル 穀物酢		
		牛乳 	麦ごはん さばのみそ煮 沢煮(さわに)わん	米 粒麦 さば切り身 清酒 しょうが ねぎ 赤みそ 三温糖 みりん しょうゆ だし昆布 削り節(かつお) ぶた肉 ごぼう 干ししいたけ にんじん だけのこ水煮 だいこん こまつな 清酒 塩 しょうゆ こしょう		
23	水	牛乳 	ねぎチャーシューム ジャンボ野菜ぎょうざ ピリからきゅうり	蒸し中華めん ごま油 なたね油 にんにく しょうが 烹き豚 にんじん もやし ねぎ にら 鳥がら 脚骨 しょうゆ 清酒 みりん トウバンジャン ごま油 ぎょうざの皮 ぶた肉 たまねぎ キャベツ にら しょうが にんにく 塩 こしょう しょうゆ ごま油 コチュジャン でん粉 なたね油 きゅうり 塩 しょうゆ 穀物酢 三温糖 ごま油 ラー油	654 25.3	
		牛乳 	ハブリカライスの ホワイトソースかけ バリバリサラダ	米 粒麦 一粒粉 トマトケチャップ はべーこーん たまねぎ なたね油 ハブリカラ粉 塩 こしょう マッシュルーム むきえび 薄力粉 白ワイン 牛乳 チーズ クリーム バセリ ワンタン なたね油 わかめ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん 切干大根 穀物酢 レモン汁 上白糖 塩 こしょう しょうゆ		
		牛乳 	みそチキンカツどん スタミナはるさめスープ りんご	米 粒麦 とり肉 清酒 塩 こしょう 薄力粉 パン粉 なたね油 赤みそ 三温糖 みりん ごま油 ににく 白ごま 鳥がら ぶた肉 にんじん もやし はるさめ 清酒 塩 薄口しょうゆ ごま油 ねぎ		
28	月		運動会の振替休日			
29	火	牛乳 	たきこみ五目ごはん かじきのたつたあげ だいこんのこんぶづけ	米 粒麦 なたね油 にんじん ごぼう ちくわ 油揚げ こんにゃく 清酒 みりん 三温糖 薄口しょうゆ さやいんげん かじき切り身 しょうが 清酒 しょうゆ でん粉 薄力粉 なたね油 だいこん きゅうり 塩 昆布 塩 こしょう ごま油	575 23.7	
		牛乳 	スパゲティアラビアータ いろどりサラダ ハロウインドーナツ	スパゲティ オリーブオイル にんにく とうがらし ベーコン ぶた肉 たまねぎ ホールトマト缶 ケチャップ 赤ワイン 三温糖 塩 こしょう 芽ひじき きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン こしょう しょうゆ 穀物酢 三温糖 なたね油 塩 薄力粉 バーキング バター グラニュー糖 鶏卵 なたね油 かぼちゃペースト		
		牛乳 	麦ごはん・骨太ぶりかけ マー婆ーだいこん 野菜のににくくしょうゆあえ	米 粒麦 ちりめんじゃこ かつおぶし 系昆布 白ごま 穀物酢 しょうゆ みりん 三温糖 だいこん なたね油 トウバンジャン しょうが にんにく 干ししいたけ ねぎ ぶた肉 てんめんジャン 赤みそ 三温糖 清酒 しょうゆ フード油 鳥がら にんじん にら でん粉 ごま油 キャベツ にんじん こまつな ごま油 ににく しょうゆ 塩		

※学校行事や野菜・果物の価格変動などの都合により変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は中等年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

十三夜とは…十五夜は中国由来ですが、十三夜は日本独自の文化と言われています。別名「葉名月」や「豆名月」とも呼ばれ、栗や豆をお供えて収穫に感謝し、月見を楽しめます。十五夜と十三夜を合わせて「二夜の月(ふたよのつき)」と呼び、両方の月見をするのがじとされています。

今月の地元農家の野菜は

こまつな…鉢木農園

ほうれんどう…高橋農園

平均 613 24.8

基準値 650 26.8

