



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	米 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	555	32.8			
			秋ザケのねぎみそやき	鮭切り身 清酒 みりん 三温糖 白みそ しょうゆ ねぎ ごま油						
			かきたまじる	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						
2	水		牛乳	こまつなきのこスパゲティ	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 ツナ 塩 こしょう しょうゆ こまつな	549	25.3			
			チキンサラダ	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						
			りんごゼリー	粉寒天 三温糖 ゼラチン りんごジュース						
3	木		牛乳	ぶたキムチスタミナどん	米 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 いら でん粉 白ごま	563	27.8			
			とうふともやしのスープ	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						
			じゃこ入りひじきごはん	米 米粒麦 なたね油 とり肉 芽ひじき 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						
4	金		牛乳	とんじる	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	553	23.8			
			やさしいごまあえ	もやし こまつな にんじん 三温糖 塩 しょうゆ みりん ごま油 すりごま						
			ごもくチャーハン	米 米粒麦 ごま油 なたね油 ねぎ にんにく ぶた肉 焼き豚 にんじん 塩 こしょう 清酒 しょうゆ いら ちりめんじゃこ 鶏卵						
7	月		牛乳	キムチスープ	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	628	25.5			
			ツナと野菜のちゅうかサラダ	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						
			カレーなんばらうどん	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						
8	火		牛乳	秋のかきあげ	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 ｻｰｷﾞﾊﾞｸﾞｰ なたね油	630	22.7			
			みかん	みかん						
			さんまごはん	米 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						
9	水		牛乳	みそけんちんじる	煮干し ごま油 ごぼう 干しいだけ 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	647	23.2			
			わふうサラダ	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						
			麦ごはん	米 米粒麦						
10	木		牛乳	家常(チャーチャン)とうふ	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 干しいだけ 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 ｵｲﾀｰｽﾞ でん粉 ごま油 いら	636	28.8			
			チョレギサラダ	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						
			セルフとりごぼろメンチカツバーガー	子供パン ごぼろ 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)						
11	金		牛乳	トマトとマカロニのスープ	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 じゃがいも 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	604	25.1			
			行事食+十三夜	牛乳	秋のおかりくりごはん			米 米粒麦 栗 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	583	19.8
			すましじる	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)						
15	火		牛乳	みたらしだんご	白玉もち しょうゆ 三温糖 でん粉	604	24.0			
			わかめごはん	米 米粒麦 炊き込みわかめ 白ごま						
			白身魚の野菜あんかけ	メルルーサ切身 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						
16	水		牛乳	いもいもじる	削り節(かつお) じゃがいも さつまいも たまねぎ 油揚げ 白みそ 赤みそ こまつな	644	30.0			
			五目あんかけやきそば	蒸し中華めん なたね油 ごま油 しょうが にんにく ぶた肉 清酒 いか むきえび 干しいだけ 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						
			牛乳寒天入りフルーツミックス	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	米 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 ｵｲﾀｰｽﾞ(AF) 中濃ソース(AF) しょうゆ ケチャップ	672	22.6			
			カリカリさつまいものサラダ	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						
			きなこトースト	食パン マーガリン(乳) 三温糖 はちみつ きな粉 牛乳						
21	月		牛乳	秋のクリーム煮	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	683	23.6			
			フレンチサラダ	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						
			麦ごはん	米 米粒麦						
22	火		牛乳	さばのみそ煮	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	633	24.3			
			沢煮(さわに)わん	削り節(かつお) ぶた肉 こぼろ 干しいだけ 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						
			ねぎチャーシューめん	蒸し中華めん ごま油 なたね油 にんにく しょうが 焼き豚 にんじん もやし ねぎ いら 鳥がら 豚骨 しょうゆ 清酒 みりん トウバンジャン ごま油						
23	水		牛乳	ジャンボ野菜ぎょうざ	ぎょうざの皮 ぶた肉 たまねぎ キャベツ いら 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	654	25.3			
			ピリからきゅうり	きゅうり 塩 しょうゆ 穀物酢 三温糖 ごま油 ラー油						
			パブリカライスのホワイトソースがけ	米 米粒麦 ベーコン たまねぎ なたね油 パブリカ粉 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 パセリ						
24	木		牛乳	ワフタン	ワフタン 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	671	21.5			
			バリバリサラダ	米 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 にんにく 白ごま						
			運動会応援こんだて	牛乳	みそチキンカツどん			米 米粒麦 とう肉 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 にんにく 白ごま	634	25.8
25	金		牛乳	スタミナはるさめスープ	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	634	25.8			
			りんご	りんご						
			運動会の振替休日							
28	月		牛乳	たきこみ五目ごはん	米 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	575	23.7			
			かじきのたつたあげ	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						
			だいこんのこんぶづけ	だいこん きゅうり 塩昆布 塩 しょうゆ ごま油						
30	水		牛乳	スパゲティアラビアータ	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	614	23.2			
			いろいろサラダ	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						
			ハロウィンドーナッツ	薄力粉 ｻｰｷﾞﾊﾞｸﾞｰ グラニュー糖 鶏卵 なたね油 かぼちゃﾊﾞｰﾄ						
31	木		牛乳	麦ごはん・骨太ふりかけ	米 米粒麦 ちりめんじゃこ かつおぶし 糸昆布 白ごま 穀物酢 しょうゆ みりん 三温糖	544	22.1			
			マーボーだいこん	だいこん なたね油 トウバンジャン しょうが にんにく 干しいだけ ねぎ ぶた肉 てんめんジャン 赤みそ 三温糖 清酒 しょうゆ ラー油 鳥がら にんじん いら でん粉 ごま油						
			野菜のにんにくしょうゆあえ	キャベツ にんじん こまつな ごま油 にんにく 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。

※栄養価は中学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「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれ、栗や豆をお供えして収穫に感謝し、月見を楽しみます。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よいとされています。

今月の地元農家の野菜は
こまつな…鈴木農園
ほうれんそう…高橋農園

平均	613	24.8
基準値	650	26.8

