



# 10月の献立表



※牛乳は毎日つきます

★17日は「食育の日」です

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちやしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
1日(水)	ごはん		ごはん			620 26.1	サバの旬は、主に秋から冬にかけてで、マサバは特に脂がのっておいしくなります。
	とりごぼうじる	鶏肉 かつお節 昆布		ごぼう 人参 長ねぎ 白菜 椎茸			
	さばのたつたあげ	さば	でんぷん 砂糖 油	しょうが			
	きりぼしだいこんのもの		油 砂糖	切干大根 人参 椎茸			
2日(木)	やさしいおラーメン	豚肉 鶏ガラ 豚骨 若布	ラーメン	もやし 人参 白菜 玉ねぎ キャベツ 木耳 しょうが にんにく	ラーメン(小麦)	531 20.2	ほう巻きは、モンゴルの宮廷で食べられていたギョウチンペンという餃子の一種で、料理が起源とされています。
	ミニはるまき	ひじき 豚肉	油 春雨 砂糖 でんぷん 春巻きの皮	キャベツ 玉ねぎ 人参 長ねぎ しょうが	春巻きの皮(小麦) オイスターソース		
	サイダーゼリー		サイダー				
3日(金)	やきふうびピンバ	豚肉 のり 錦糸卵 みそ 豆板醤 コチジャン	ごはん 砂糖 ごま油	長ねぎ 椎茸 人参 ほうれん草 もやし	錦糸卵	697 30.2	まぐろの絶食のピンバは焼いたお肉や野菜をご飯に乗せて食べてみてください。
	バンバンジー	鶏ささみ	ごま ごま油 マヨネーズ 砂糖	きゅうり 人参 もやし			
	ヨーグルト	ヨーグルト			ヨーグルト(乳)		
6日(月)	ごはん		ごはん			665 20.3	餃子は、中身の状態を保つようにするために油で外側だけを揚げているそうです。
	あつあげのちゅうかに	豚肉 厚揚げ	砂糖 でんぷん 油	白菜 人参 小松菜 椎茸 竹の子 しょうが にんにく			
	あげぎょうざ	鶏肉 豚肉	でんぷん 砂糖 小麦粉 油 餃子の皮(小麦)	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	餃子の皮(小麦)		
	にんじんナムル		ごま油 ごま	人参 もやし			
おつきみクレープ	豆乳	さつまいも 砂糖 水あめ 油 米粉					
7日(火)	パンズパン		パンズパン		パン(乳、卵、小麦)	615 31.8	今日の給食では、パンズパンにハンバーグとスライスチーズを挟んで食べてください。
	ミートボールスープ	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ガラ	砂糖	玉ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 しょうが にんにく キャベツ			
	ハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉	でんぷん 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト			
	ほうれんそうのマヨサラダ	ツナ	マヨネーズ	ほうれん草 コーン			
	スライスチーズ	スライスチーズ			チーズ(乳)		
8日(水)	ごはん		ごはん			544 21.2	ミネラルたっぷりおひたしは、ひじき、昆布、もずく、ほろわかめの海藻を使ったミネラルがたっぷり詰まった和食です。
	こんさいのみそしる	厚揚げ みそ 昆布 かつお節		大根 ごぼう 人参 小松菜			
	さんまのみぞれに	さんま	砂糖 でんぷん	大根 しょうが			
	ミネラルたっぷりおひたし	ひじき 昆布 もずく 茎わかめ	砂糖	ほうれん草 もやし			
だいずふりかけ	大豆 のり 昆布	ごま 砂糖 じゃがいも でんぷん 水あめ	かぼちゃ				
9日(木)	かしわうどん	鶏肉 鶏ガラ 油揚げ	うどん	ほうれん草 人参 長ねぎ 椎茸	うどん(小麦)	578 24.7	まだらスパイスあげは、スパイスな味付けがくせになります。
	まだらスパイスあげ	たら	小麦粉 パン粉 油		たら パン粉 小麦粉		
	かき			かき			
10日(金)	みそかつどん	豚肉 八丁味噌 みそ	ごはん 砂糖 ごま パン粉 でんぷん 油	キャベツ	パン粉	622 19.8	みそかつどんは愛知県の特産品です。みそカツ丼のたれには、本場のはちまみ味噌を使います。
	ぱりぱりきゅうり		ごま油 ごま	きゅうり しょうが			
	おこめdeブルーベリータルト	豆乳	米粉 砂糖	ブルーベリー			
15日(水)	ごはん		ごはん			531 30.5	西京焼きは、さわらをみりんやさけを加えた味噌に漬け込んで焼いた料理です。
	わかたけじる	わかめ かつお節	じゃがいも でんぷん	竹の子 長ねぎ 小松菜			
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ	砂糖				
	のりあえ	のり	砂糖	ほうれん草 もやし キャベツ			
16日(木)	しょうゆラーメン	豚肉 豚骨 鶏ガラ 若布	ラーメン 油	もやし 長ねぎ 竹の子 木耳	ラーメン(小麦)	558 30.0	お肉で使っているマヨネーズは、卵不使用のものを使用しています。
	とりのぱりぱりやき	鶏肉		しょうが にんにく			
	ブロッコリーののりマヨあえ	のり	マヨネーズ	キャベツ ブロッコリー			

\* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちやしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
★17日(金)	チキンカレーライス	鶏肉	ごはん じゃがいも 油 ルウ(小麦、乳)	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	ルウ(小麦、乳)	721 20.9	白玉もちは、よくかんで食べるようにしましょう！
	シーチキンマヨサラダ	ツナ	マヨネーズ	キャベツ ほうれん草			
	フルーツしらたま		白玉 砂糖	もも パイン みかん			
20日(月)	ごはん		ごはん			580 23.9	しゅうまいは、中国語で「シャオマイ」といい、春巻きとともに中国料理を代表する軽食のひとつになっています。
	もやしいりわかめスープ	豚肉 豚骨 若布 豆腐	ごま ごま油	もやし 玉ねぎ 人参			
	ミニしゅうまい	豚肉 鶏肉 みそ	でんぷん パン粉 しゅうまいの皮	玉ねぎ しょうが	しゅうまいの皮(小麦) パン粉		
	はるさめのピリからサラダ	鶏ささみ 豆板醤	春雨 ごま 砂糖	人参 きゅうり			
21日(火)	ごまパン		ごまパン		パン(乳、卵、小麦)	554 19.3	今月の世界の料理は、スペインです。ソバ・デ・アッホとは、にんにくを使ったスープでパンと一緒に食べるスープです。
	ソバ・デ・アッホ	鶏肉 鶏ガラ	じゃがいも オリーブ油 フランスパン	玉ねぎ にんにく 人参	フランスパン(乳、小麦)		
	いかとポテトのスペインふういため	いか	じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ にんにく パジル 唐辛子			
	かぼちゃサラダ	チーズ	マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり	チーズ(乳)		
いちごスティックケーキ	大豆 豆乳	米粉 砂糖 油	いちご レモン				
22日(水)	わかめごはん	わかめ	ごはん			571 27.0	さばのカレーやきは、カレーのスパイスさが食欲をそそる味付けです。
	とうふのみそしる	豆腐 みそ 昆布 かつお節		えのき 人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草			
	さばのカレーやき	さば	小麦粉		小麦粉		
キャベツのおかかあえ	かつお節		キャベツ 小松菜				
23日(木)	タンタンメン	豚ひき肉 豚骨 鶏ガラ 豆板醤 みそ みそだれ(乳、卵)	ラーメン 砂糖 ラー油 ごま	竹の子 人参 もやし 長ねぎ ほうれん草 木耳 にんにく しょうが	ラーメン(小麦) みそだれ(乳、卵)	570 26.6	タンタンメンは、みそ味でごまの香ばしさがあり、ラー油で少し辛いラーメンです。
	てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆	砂糖	玉ねぎ にんにく しょうが			
	ナタデココのピーチゼリーあえ		砂糖	ナタデココ 桃 りんご			
	たけのこいりハヤシライス	豚肉 チーズ	ごはん 油 ルウ(小麦粉)	竹の子 玉ねぎ にんにく しょうが りんご 椎茸	チーズ(乳) ルウ(小麦粉)		
24日(金)	たたききゅうり	豆板醤		きゅうり		652 22.2	オレンジには、疲労回復効果や乗り物酔いの対策などでも食べられることがあります。
	オレンジゼリー			オレンジ			
27日(月)	ごはん		ごはん			685 27.6	春巻は、鎌倉に日本へ伝わりました。りょうぎ、じゃがいも、さつまいもなどのでんぷんで作られた中国生まれの料理です。
	マーボーはるさめ	豆腐 豚ひき肉 鶏レバー 鶏ガラ みそ 豆板醤	砂糖 でんぷん 春雨	竹の子 人参 長ねぎ 椎茸 しょうが にんにく			
	とりのからあげ	鶏肉	油 でんぷん	しょうが にんにく			
キャベツのちゅうかあえ		ごま油 ごま	キャベツ 人参 きゅうり				
28日(火)	コッペパン		コッペパン		パン(乳、卵、小麦)	618 18.9	ミックスベジタブルソテーは、人参、コーン、いんげん、ウィンナーを油で炒めて塩こしょうで味付けをしたシンプルな料理です。
	パンブキンポタージュ	ベーコン 鶏ガラ 牛乳	ルウ(小麦、乳)	かぼちゃ 玉ねぎ	牛乳 ルウ(小麦、乳)		
	ごしゅのやさしいグラタン	豆乳 おから	じゃがいも 米粉 油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン			
ミックスベジタブルソテー	ウィンナー		人参 コーン いんげん				
29日(水)	ごはん		ごはん			568 23.1	今月の郷土料理は大分県です。にわとりじるは、醤油味の汁物で昆布やかつお節ではなく鶏ガラでだしをとるのが特徴です。
	にわとりじる	鶏肉 鶏ガラ	油 砂糖	ごぼう 大根 人参 長ねぎ			
	カツオブライ	かつお	パン粉 小麦粉 油		パン粉(小麦) 小麦粉		
こねり	みそ	でんぷん 砂糖 油	なす ビーマン				
30日(木)	なめこうどん	豚肉 豚骨 油揚げ	うどん	小松菜 人参 なめこ 長ねぎ	うどん(小麦)	735 23.3	なめこは、大正から昭和の時代に、大分県がよくなるために作られたことから名づけられました。
	だいがくいも		さつまいも 油 でんぷん 黒ごま 水あめ				
	わふうサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 大根			
31日(金)	てりやきサケチキどん	鶏肉 鮭	ごはん 砂糖	長ねぎ キャベツ	鮭	669 28.7	てりやきサケチキどんは、鮭とチキンを醤油で焼いたもので、キャベツと一緒に食べるのがおすすめです。
	かぼちゃがたハンバーグ	鶏ひき肉 豚ひき肉	砂糖	玉ねぎ かぼちゃ にんにく しょうが			
	パンブキンババロア	豆乳	砂糖 水あめ	かぼちゃ			