

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる (あかのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)				
3	月	○	ごはん にらたまスープ ぶたにくのしょうがいため はるさめのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とりにくとうふ たまご ぶたにく	にんじん ほしいたけしょうが にら たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう はるさめ	598	27.8	<b>4日(火)【いわしの日】</b> 1(い)0(わ)4(し)でいわしの日 です。じゃこわかめご飯のじゃこ もいわしです。 	
4	火	○	<b>じゃこわかめごはん</b> なすとあぶらあげのみそしる <b>いわしフライ</b> こまつなとえのきののりあえ (きさみのり)	わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅうとうふ あぶらあげ みそ いわしのり	たまねぎ なす ながねぎ えのきたけ はくさい こまつな	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこパンこ さとう	603	24.9		
5	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ <b>みかん★</b>	ぶたにく だいず レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう ハム	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんにく トマト きゅうり みかん	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	664	27.3	<b>7日(金)【十三夜(8日)】</b> 十三夜は十五夜について美しい 月と言われ、栗や豆の収穫時期 だったことから別名「栗名月」、 「豆名月」と言われます。栗と枝 豆を炊き込んだ十三夜ご飯と、 あずき 小豆でおしるこを作ります。	
6	木	○	ごはん ごじる さわらのこうみやき にくじゃが	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいず とうにゅう みそ さわら ぶたにく	にんじん だいこん こんにやく ほしいたけしょうが こまつな たまねぎ しらたき さやいんげん	こめ あぶら さとう じゃがいも	592	27.8		
7	金	○	<b>じゅうさんやごはん</b> さわにわん とりにくのあおりのあげ <b>おしるこ</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あおりの あずき	えだまめ きりばしだいこん にんじん えのきたけ こまつな にんにくしょうが	こめ くり あぶら でんぶん さとう しらたまもち	631	26.3		
11	火	○	ごはん さといもとあつあげのみそしる ホキのごまだれがけ こまつなとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ みそ わかめ あぶらあげ ホキ ひじき	たまねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな ほうれんそう	こめ あぶら さといも でんぶん さとう ごま	599	23.8		
12	水	○	はちみつしょうパン★ やさいスープ ひきにくとだいずのトマトに フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ にんにく トマト パイナップル もも みかん	はちみつパン じゃがいも オリーブあぶら さとう	598	25.3	<b>18日(火)「真鯛の 甘辛揚げ」</b> この日使用する真鯛は コロナウィルスの影響で 需要が落ちて困っている 生産者さんを食べたて応援 する取り組みで頂いたも のです。 カラッと揚げた真鯛に甘 辛いたれをからめます。 真鯛のおいしさを味わっ てみてください。 	
13	木	○	ごはん すきやきふう たまごやき★ キャベツとえのきのおひたし (いとけずりふし)	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ たまご かつおぶし	しょうが ほしいたけ はくさい しらたき ながねぎ にんじん キャベツ えのきたけ こまつな	こめ あぶら さとう	609	28.0		
14	金	□	ターメリックライス クラムチャウダー ペリペリチキン キャベツとコーンのサラダ	コーヒーミルク ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク ほたて なまクリーム とりにく	たまねぎ にんじん パセリ レモン しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ あぶら こむぎこ パター じゃがいも オリーブあぶら さとう	629	25.9		
17	月	○	ちゅうかどん じゃこだいこんサラダ ヨーグルト★	ぶたにく いか とうふ たまご ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんにくしょうが たまねぎ たけのこ きくらげ にんじん はくさい チンゲンサイ だいこん きゅうり	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	624	28.4		
18	火	◆	ごはん もみじのすましる <b>まだいのあまからあげ</b> なすのいために	ぎゅうにゅう とうふ かまぼ こ わかめ たい ぶたにく だいず みそ	えのきたけ ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん なす えだまめ	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	607	27.9		
19	水	○	はいがまるパン★ ミネストローネ とりにくのマッシュポテトやき にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ レンズまめ とりにく チーズ まぐろフレーク	にんにく セロリー たまねぎ トマト パセリ キャベツ にんじん きゅうり	はいがまる さとう マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	609	30.2		
20	木	○	さつまいもごはん かきたまじる さばのみそやき れんこんとぶたにくのいために	ぎゅうにゅう とうふ たまご わかめ さば みそ ぶたにく さつまいも	ながねぎ しょうが にんじん れんこん こんにやく さやいんげん	こめ さつまいも あぶら でんぶん さとう	588	26.7		
21	金	○	ごはん ワンタンスープ ジャーチャンとうふ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ	しょうが にんじん はくさい ながねぎ たけのこ ほしいたけ りんご	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう でんぶん	603	23.9		
24	月	◆	ごはん <b>だごじる(くまもとけんのりょうり)</b> <b>かね(くまもとけんのりょうり)</b> こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ	にんじん ごぼう ほしいたけ はくさい ながねぎ しょうが こんにやく だいこん きゅうり ほうれんそう	こめ あぶら すいとん さつまいも こむぎこ さとう	614	18.6		
25	火	○	あきやさいのカレーライス アーモンドサラダ <b>みかん★</b>	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん れんこん かぼちゃ エリンギ りんご キャベツ コーン みかん	こめ むぎ あぶら アーモンド オリーブあぶら さとう	677	22.0		
26	水	○	ジャージャーめん コーンポテト きゅうりとハムのナムル ラ・フランスゼリー★	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう ハム	にんにくしょうが ながねぎ たけのこ にんじん たまねぎ ほしいたけ コーン えだまめ もやし きゅうり	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら パター じゃがいも ラ・フランスゼリー	607	24.1		
27	木	○	ごはん なめこじる さんがやき かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ あじ ぶたにく たまご のり かいそうミックス	なめこ こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ あぶら パンこ でんぶん さとう ごまあぶら	626	29.4	<b>31日(月)</b> <b>【ハロウィン】</b>	
28	金	○	ごはん トマトとたまごのスープ あきさけのスパイスやき マゼランサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご さけ まぐろフレーク	にんにく たまねぎ トマト にんじん えだまめ	こめ あぶら でんぶん オリーブあぶら じゃがいも さとう	593	27.0		
31	月	○	チキンライス <b>パンフキンポターージュ</b> しろみさかなのこうそうパンこやき ミックスフルーツポンチ	とりにくぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム メルルーサ チーズ	たまねぎ ビーマン かぼちゃ パセリ にんにく パイナップル もも みかん レモン	こめ パター あぶら こめこ オリーブあぶら パンこ カットゼリー(いちご) さとう	652	27.7	ハロウィンは、ヨーロッパのお祭 りで、収穫祭と悪霊を祓う儀式が 混ざりあい各地に広まったそう です。魔除けでかぼちゃの提灯 (ジャック・オー・ランタン)が飾られ ます。給食でもかぼちゃを使った 料理を取り入れます。 	
給食回数							20	回		
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量	650	26.8	

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。  
◎牛乳欄の「□」は飲むコーヒーミルクです。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。  
◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。  
◎給食費の口座引き落としは、10月分が10月31日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。