



# 10月給食だより



日 付	献立	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
		主にからだをつくるもの	主にからだの働きを助げるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他		
1 火	とりにくのがれーほうみやぎ がんものにも ごはん みそしる あんこ(おとう)	とりにく がんもどき あかみそ・しろみそ	だいにん・にんじん・さやいんげん おくら・はくさい ほうとうかん	ごぼう・あぶら さとう・でんぶ こめ	しお・がれーほうだー・とまとけちやつぶ しょうゆ・りょうりしゆ・だし だし	いももち ぎゅうにゅう	じゃがいも・でんぶ・あぶら さとう・しょうゆ ぎゅうにゅう
2 水	とろけるうどん ほうれんそうのごまあえ ふるーつ(ばなな) ぎゅうにゅう	ぶたにく・あぶらあげ・あかみそ・しろみそ ぎゅうにゅう	ぶたにく・にんじん・あおねぎ・だしこんぶ ほうれんそう・もやし・にんじん ばなな	うどん・さといち しろごま・さとう	だし・おりん・しょうゆ しょうゆ	つなちやーぼん	じゃがいも・でんぶ・あぶら さとう・しょうゆ ぎゅうにゅう
3 木	あきやさいまーぼーどん れんこんさらだ すーぶ ふるーつ(ばいん)	とうふ・ぶたひきにく・あかみそ	ぶたにく・しょうが・たまねぎ・ごぼう・にんじん・しめじ れんこん・こーん・にんじん・ほうれんそう わかめ・きゃぱつ ばいんかん	こめ・おしおぎ・さとう・ごまあぶら・でんぶ まよねーず・しろごま	しょうゆ・りょうりしゆ・とりがらすーぶ・しお しょうゆ とりがらすーぶ	シュガーーとーと ぎゅうにゅう	じゃがいも・まーがりん さとう ぎゅうにゅう
4 金	ほむかつ きりほしだいこんさらだ ごはん みそしる ふるーつ(おれんじ)	ほむかつ あかみそ・しろみそ	きりほしだいこん・もやし・にんじん・きゅうり たまねぎ・ほうれんそう おれんじ	あぶら ごまあぶら・さとう こめ	しょうゆ だし	ごましおおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・くろごま さとう ぎゅうにゅう
5 土	とろけるうどん ごまつなのおかさらだ みそしる ふるーつ(りんごかん)	とりにく かつおぶし とうふ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しょうが ごまつな・もやし・にんじん わかめ りんごかん	こめ・あぶら・さとう あぶら・さとう	しょうゆ・みりん しょうゆ・す だし	きなこおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・きなこ しお ぎゅうにゅう
7 月	あじのかほやき はくさいのおごんあえ むぎいりごはん みそしる ふるーつ(みかん)	あじ あかみそ・しろみそ	しょうが はくさい・さやいんげん・にんじん・しおこんぶ	でんぶ・あぶら・さとう ごまあぶら こめ・おしおぎ さといち	りょうりしゆ・しょうゆ・みりん だし	びらふ ぎゅうにゅう	こめ・こんそめ・しお かつおぶし・にんじん・あぶら ぎゅうにゅう
8 火	(おたんじょうひかい) とりにくがれーほうみやぎ ほうれんそうのいそあえ ごはん みそしる おたんじょうひかい	とりにく ちくわ あかみそ・しろみそ だご・よーくと	にんにく・しょうが ほうれんそう・もやし・にんじん・のり たまねぎ・わかめ りんごかん	ごぼう・でんぶ・あぶら さとう こめ	しおこうし しょうゆ だし ペーせんくばうだー	ばいんぜりー ぎゅうにゅう	くーるぜりーのもと ばいんかん ぎゅうにゅう
9 水	やさしいたまりしおらーめん はるまき ふるーつ(ばなな) ぎゅうにゅう	とりにく	にんにく・こーん・もやし・ちんげんさい・ぶたにく はるまき ばなな	らーめん・あぶら・ごまあぶら あぶら	しょうゆ・とりがらすーぶ・しお・みりん	しらすごまおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・しらす しろごま・しょうゆ
10 木	しろみぎかなふらい おくらなつごうあえ ごはん さつまじる ふるーつ(ばいん)	しろみぎかなふらい なつごう とりにく・あかみそ・しろみそ	おくら・きゅうり だいにん・ごぼう・にんじん・あおねぎ ばいんかん	あぶら こめ	しょうゆ だし	じゃぶせんど ぎゅうにゅう	じゃがいも いちご ぎゅうにゅう
11 金	がれーらいす やさいさらだ すーぶ ふるーつ(おとう)	とりにく	たまねぎ・にんじん きゃぱつ・きゅうり・にんじん・こーん おくら・はくさい おとうかん	こめ・おしおぎ・じゃがいも・あぶら・さとう さとう・おりーあぶら	おれんじ ごまあぶら ごま こめ さといち	きなこ さとう・しお ぎゅうにゅう	ごぼう さとう・しお ぎゅうにゅう
12 土	ごちうどん かぼちゃさらだ ふるーつ(はくとう)	ぶたにく・あぶらあげ	はくさい・にんじん・しめじ・あおねぎ・だしこんぶ かぼちゃ・きゅうり・たまねぎ はくとうかん	うどん まよねーず	だし・しょうゆ・みりん・しお しお	あまみそおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・あかみそ みりん・さとう ぎゅうにゅう
15 火	しろみぎかなのまよねーずやき ごまつななつごうあえ ごはん たぬきじる ふるーつ(ばいん)	ほき なつごう あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	ごまつな・にんじん にんじん・あおねぎ ばいんかん	ごぼう・こめ さといち・くろごま	しお しょうゆ だし	こんぶおにぎり ぎゅうにゅう	こめ しお ぎゅうにゅう
16 水	ぶたにくのぶるごきどん ごしあえ すーぶ ふるーつ(はくとう)	ぶたにく・あかみそ かまぼこ	ぶたにく・たまねぎ・にんじん・けーまん ごまつな・もやし・しめじ・こーん わかめ・きゃぱつ はくとうかん	ごまあぶら・あぶら・さとう・しお ごまあぶら ごま	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ とりがらすーぶ	おのららすく ぎゅうにゅう	おくら・まーがりん さとう ぎゅうにゅう
17 木	はんばーく くりーんさらだ わかめごはん みそしる ふるーつ(みかん)	はんばーく とうふ・あかみそ・しろみそ	きゃぱつ・えだまめ・きゅうり・こーん わかめごはんのもと あおねぎ みかんかん	あぶら あぶら・さとう こめ	とまとけちやつぶ・ちゅうのうそーず しょうゆ・す だし	だいがくいも ぎゅうにゅう	さつまいも・あぶら さとう・くろごま ぎゅうにゅう
18 金	おれんじすけい しらすさらだ すーぶ ふるーつ(ばなな) ぎゅうにゅう	ぶたひきにく しらす ぶたひきにく ちくわ とうふ	たまねぎ・にんじん・とまとけちやつぶ・だしこんぶ かりんわー・きゅうり・にんじん・れんこん はくさい・わかめ ばなな	すけい・あぶら あぶら・ごま さとう・おりーあぶら	とまとけちやつぶ・うすたーそーず・しお す・しお・しょうゆ こんそめ	おなかおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・かつおぶし しょうゆ
19 土	ちゅーぼん ちやしあますあえ すーぶ ふるーつ(おとう)	ぶたひきにく ちくわ とうふ	たまねぎ・にんじん・こーん もやし・ごまつな おくら おとうかん	こめ・ごまあぶら さとう	とりがらすーぶ・しお す・しょうゆ とりがらすーぶ	ふるーつよーくと ぎゅうにゅう	ばいんかん・よーくと さとう ぎゅうにゅう
21 月	めんちかつ こーんすろーさらだ ごはん すーぶ ふるーつ(おたんじ)	めんちかつ かつおぶし ういんなー	きゃぱつ・きゅうり・にんじん・こーん ほうれんそう おれんじ	あぶら まよねーず こめ	こんそめ	ゆかりおにぎり ぎゅうにゅう	こめ ゆかり ぎゅうにゅう
22 火	ぶたにくうどん こぶきいも ふるーつ(ばなな) ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・ごぼう・だしこんぶ あおさのり ばなな	うどん・さとう じゃがいも	だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゆ・しお しお	りんごおにぎり ぎゅうにゅう	こめ りんご りんごごむ
23 水	さばのしおやき こうやどらものにも むぎいりごはん みそしる ふるーつ(おとう)	さば こうやどら あかみそ・しろみそ	にんじん・さやいんげん あおねぎ ほうとうかん	あぶら さとう こめ・おしおぎ さといち	しお だし・しょうゆ・りょうりしゆ だし	きつねおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・あぶらあげ・しょうゆ さとう・しろごま ぎゅうにゅう
24 木	ぶたにくとあきやさいのみそだめ まからにさらだ ごはん すましじる ふるーつ(ばいん)	ぶたにく・あかみそ とうふ	さやいんげん・にんじん・しめじ わかめ ばいんかん	あぶら・さとう マカロニ・おりーあぶら・まよねーず こめ	しょうゆ・みりん だし・しょうゆ・しお	焼きそば ぎゅうにゅう	じゃがいも・さとう・あぶら さとう・しょうゆ ぎゅうにゅう
25 金	はやしらいす ひじきのごひんもくさらだ すーぶ ふるーつ(はくとう)	ぶたにく ちくわ ういんなー	たまねぎ・にんじん・しめじ ひじき・にんじん・ぶらうこりー・こーん きゃぱつ はくとうかん	こめ・おしおぎ・あぶら さとう・まよねーず	はやしらいす・とまとけちやつぶ しょうゆ・みりん・だし こんそめ	ちんすごう ぎゅうにゅう	ごぼう・あぶら さとう・しお ぎゅうにゅう
26 土	やきうどん ちやしのごまあえ みそしる ふるーつ(みかん)	ぶたにく・かつおぶし とうふ・あかみそ・しろみそ	きゃぱつ・たまねぎ・にんじん・だしこんぶ ほうれんそう・もやし・にんじん わかめ みかんかん	うどん・あぶら さとう・しろごま こめ	しょうゆ す・しょうゆ だし	わかめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ わかめごはんのもと ぎゅうにゅう
28 月	(ちんすごう)にんじんのり にくじゃが おくらとわかめのさらだ ごはん みそしる ふるーつ(おとう)	ぶたにく あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・えだまめ おくら・わかめ・かりんわー・にんじん はくさい おとうかん	じゃがいも・しらたき・あぶら・さとう あぶら・さとう こめ	だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ・す だし	しおおにぎり ぎゅうにゅう	こめ しお ぎゅうにゅう
29 火	とりにくのみそやき きゃぱつのごまねーずあえ ごはん すましじる ふるーつ(おたんじ)	とりにく・あかみそ ちくわ とうふ	きゃぱつ・さやいんげん・にんじん・こーん あおねぎ おれんじ	さとう・あぶら まよねーず・しろごま こめ	みりん・りょうりしゆ しょうゆ だし・しょうゆ・しお	めーぶるとーと ぎゅうにゅう	じゃがいも・まーがりん めーぶるしらす ぎゅうにゅう
30 水	ほうとうふううどん ちやしとぎゅうりのおかあえ ふるーつ(ばなな) ぎゅうにゅう	ぶたにく・あかみそ かつおぶし ぎゅうにゅう	おくら・にんじん・ごぼう・ごま もやし・きゅうり・にんじん ばなな	うどん	だし・しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ	あおなほおにぎり ぎゅうにゅう	こめ 栗めしのもと
31 木	がはおふらいす はるさめさらだ すーぶ ふるーつ(ばいん)	ぶたひきにく	たまねぎ・にんじん・しめじ きゅうり・もやし・にんじん わかめ・きゃぱつ ばいんかん	こめ・ごまあぶら・さとう はるさめ・さとう・ごまあぶら	おいとだーそーず・しょうゆ しょうゆ・す とりがらすーぶ	さつまいもちやき ぎゅうにゅう	さつまいも さとう ぎゅうにゅう

栄養価の平均 エネルギー(1食) 585kcal たんぱく質(たん) 20.7g 脂質(脂) 16.6g カルシウム(Ca) 221mg 食塩相当量(食塩) 1.9g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。