

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 1人1日たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
4	水	きのこごはん 千草焼き もずくのみそ汁	○	牛乳 油揚げ たまご 豆腐 みそ 鶏肉 大豆 生揚げ もずく(かつお削り・こんぶ)	にんじん 水菜 しめじ エリンギ 椎茸 たけのこ 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖 油	752 32.9
5	木	醤油ラーメン ブロッコリーのおかか炒め 柿	○	牛乳 鶏肉 おかか (鶏ガラ)	にんじん ブロッコリー にんにく しょうが セロリー 長ねぎ 白菜 もやし 柿	中華麺 三温糖 ごま油 じゃが芋 油	762 29.6
6	金	高野豆腐のそぼろ丼 2色大学芋 けんちん汁	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐 豆腐 おかか (かつお削り)	にんじん しょうが えのき ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 さつま芋 こんにゃく 油	780 26.2
9	月	ごはん・ハタハタのピリ辛ソース 野菜のおかか和え 鶏ごぼう汁	○	牛乳 はたはた 油揚げ 鶏肉 豆腐 (かつお削り)	にんじん しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根	米 片栗粉 三温糖 油 砂糖 里芋 こんにゃく ごま ごま油	751 31.0
10	火	きびごはん 生揚げとえびのチリソース 中華サラダ	○	牛乳 鶏肉 生揚げ えび 焼き豚 (鶏ガラ)	にんじん しょうが にんにく たけのこ 玉葱 ねぎ キャベツ もやし	米 きび 三温糖 ごま油 春雨 油 片栗粉	763 35.0
11	水	鮭ちらし 筑前煮 くだもの	○	牛乳 鮭 高野豆腐 たまご 鶏肉 刻みのみり (さば削り)	にんじん いんげん 干し椎茸 枝豆 ごぼう たけのこ れんこん りんご	米 砂糖 こんにゃく 里芋 三温糖 油	780 31.8
12	木	中華丼 茎わかめと大根のサラダ おかしな目玉焼き	○	牛乳 豚肉 えび いか 茎わかめ 寒天 (鶏ガラ)	にんじん チンゲン菜 しょうが 玉葱 にんにく たけのこ もやし 白菜 大根 干し椎茸 きゅうり コーン 黄桃	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油	762 27.5
13	金	ビスキュイパン 人参ドレッシングサラダ 秋の香シチュー	○	牛乳 たまご 鶏肉 脱脂粉乳 粉チーズ 生クリーム (鶏ガラ)	赤ピーマン にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり 玉葱 しめじ	丸パン 三温糖 小麦粉 砂糖 さつま芋 上新粉 アーモンド 油 バター	749 27.8

**\*\*16(月)・17(火) 定期テストのため 給食はありません\*\***

18	水	豚とれんこんのごはん わかめの和え物 おでん	○	牛乳 豚肉 昆布 大豆 うすらの卵 つみれ がんもどき 竹輪 みそ 揚げボール わかめ(かつお削り)	にんじん れんこん しょうが 大根 もやし	米 白滝 三温糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 油	799 27.1
19	木	回鍋肉丼 ニラ玉スープ ラ・フランス	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご みそ (鶏ガラ)	にんじん ピーマン にら にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 キャベツ ラ・フランス	米 大麦 三温糖 ごま油 片栗粉 油	785 32.3
20	金	里芋ごはん もやしのからし和え 根菜のごま汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ ハム 生揚げ (さば削り)	にんじん いんげん もやし にんにく しょうが ごぼう 大根 れんこん ねぎ	米 里芋 砂糖 こんにゃく ごま油 油 練りごま 三温糖	760 31.1
24	火	ハムカツサンド ポトフ くだもの	○	牛乳 ハム 豚肉 ウィンナー (鶏ガラ)	にんじん にんにく キャベツ 玉葱 みかん	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油	754 32.3
25	水	えび卵ピラフ カリカリ油揚げのサラダ ベーコンポテトスープ	○	牛乳 えび 大豆 たまご 油揚げ 豚肉 ベーコン (鶏ガラ)	にんじん 玉葱 グリーンピース もやし キャベツ 大根 しょうが にんにく	米 砂糖 じゃが芋 油 ごま油	737 28.8
26	木	ごはん・鰯の梅煮 おひたし かぼちゃの豚汁	○	牛乳 鰯 おかか 豚肉 豆腐 みそ (さば削り・こんぶ)	小松菜 にんじん かぼちゃ しょうが 梅干し キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく 油	793 35.4
27	金	ドライカレー フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 レンズ豆 ヨーグルト (豚骨)	にんじん ピーマン にんにく しょうが 玉葱 干しぶどう 黄桃 パインアップル みかん	米 小麦粉 砂糖 バター 油	849 27.9
30	月	ゆかりごはん・鶏つくね アーモンド和え さつま芋のみそ汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 ひじき みそ (さば削り)	にんじん 小松菜 ごぼう れんこん ねぎ キャベツ ゆかり	米 大麦 砂糖 パン粉 片栗粉 三温糖 さつま芋 ごま アーモンド	797 32.9

今月の平均 773 kcal 30.6g 学校給食摂取基準(12~14歳) 820kcal 25~40g

食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

**<給食食材の産地について~10月使用食材~>**

- 米：青森県産<つがるロマン>(通年) 10/29~新米
- 牛乳：千葉・群馬・北海道・岩手
- いか：青森県
- しょうが：高知県
- キャベツ：千葉県
- きゅうり：埼玉県
- にんにく：青森県
- たけのこ：九州
- パセリ：千葉県
- もやし：栃木県
- 柿・みかん：和歌山県