



# 10月 献立表



実施日 日 曜日 牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		114kcal - (kcal)	たんぱく質 (%)
1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3 月 ○	五目ごはん・パンサンスウ 肉豆腐・果物(巨峰)	鶏肉 油揚げ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 干しいたけ たけのこ グリーンピース きゅうり もやし たまねぎ 巨峰	米 麦 砂糖 春雨 焼きふ こんにゃく	米ぬか油 ごま油 白ごま	792	16.8
4 火 ○	麦ごはん・かつおのこはく煮 わかめの酢のもの・みそ汁	かつお みそ	牛乳 わかめ しらす干し	小松菜	生姜 ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	米ぬか油	745	17.4
5 水 ○	黒糖パン スパニッシュオムレツ 白いんげんのトマトスープ	ベーコン 卵 ひよこ豆 豚肉 いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	ピーマン にんじん トマトピューレ パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ	黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	748	17.6
6 木 ○	豚丼・野菜のツナあえ フルーツポンチ	豚肉 まぐろ缶 えんどう豆	牛乳 寒天	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ みかん缶 パイン缶 桃缶	米 麦 しらたき 砂糖 みずあめ	米ぬか油	760	13.8
7 金 ○	栗ごはん・さばのみりん焼き からしあえ・月見団子汁	さば 油揚げ 削り節	牛乳	小松菜 かぼちゃ にんじん	もやし 生姜 にんにく 大根 ねぎ しめじ	米 砂糖 白玉粉 上新粉 里芋	米 白ごま ごま油	745	17.7
11 火 ○	きのこ入りクリームスパゲティ にんじンドレッシングサラダ ブルーベリーマフィン	ベーコン 豚肉 いんげん豆 あさり卵	牛乳 チーズ 生クリーム ヨーグルト	パセリ粉 にんじん	にんにく たまねぎ コーン しめじ えのきたけ キャベツ もやし きゅうり ブルーベリー	スパゲティ 小麦粉 砂糖 グラニュー糖	オリーブ油 米ぬか油 バター	885	15.5
12 水 ○	鶏ごぼうごはん・真鯛の唐揚げ 大根のみそ汁・果物(菊花みかん)	とり肉 油揚げ たい 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう 生姜 大根 ねぎ えのきたけ みかん	米もち米 砂糖 小麦粉 片栗粉	米ぬか油	754	19.0
14 金 ○	麦ごはん・生揚げのみそ炒め 春雨スープ	豚肉 みそ 厚揚げ ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ 白菜 干しいたけ キャベツ ねぎ たまねぎ えのきたけ	米 麦 片栗粉 砂糖 春雨	米ぬか油 ごま油	763	16.1
17 月 ○	五目チャーハン のりあげくん・広東スープ	卵 焼き豚 鶏肉	牛乳 焼きのり	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ たけのこ ねぎ グリーンピース れんこん にんにく 生姜 もやし 白菜	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 パン粉	ごま油 米ぬか油	752	16.9
18 火 ○	ごはん・ひじきふりかけ 韓国風肉じゃが・根菜のごま汁	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう 大根 れんこん ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	白ごま 米ぬか油 ごま油 白すりごま	800	15.8
19 水 ○	ごはん・ししゃもフライ 華風大根・さつま汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	大根 ごぼう きゅうり ねぎ	米 米粉 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく さつま芋	ごま油 米ぬか油	825	14.7
20 木 ○	ごはん・ヘルシー酢豚 スイミータン	豚肉 卵 高野豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン	生姜 たまねぎ たけのこ 干しいたけ コーン ねぎ	米 片栗粉 ごらめ 米 砂糖 いちごジャム	米ぬか油	821	14.9
21 金 ○	鶏豆きのかレーライス さつまいもサラダ・果物(りんご)	鶏肉 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ エリンギ えのきたけ しめじ キャベツ もやし レモンりんご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 さつま芋 ごらめ 砂糖	米ぬか油 バター	880	11.3
24 月 ○	すもじ・呉汁 出雲ぜんざい	さば 卵 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 小豆	牛乳	にんじん 小松菜	かんぴょう 干しいたけ れんこん ごぼう ねぎ 大根	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 上新粉 白玉粉	米ぬか油	829	16.4
25 火 ○	梅わかごはん・鮭のみそマヨネーズ焼き キャベツのごま酢あえ・うすくず汁	大豆 鮭 みそ 豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 炊き込みわかめの素	にんじん	梅干し キャベツ もやし 大根 えのきたけ しめじ きゅうり ねぎ	米もち米 砂糖 小麦粉 じゃが芋	白ごま マヨネーズ ごま油 米ぬか油	789	19.8
26 水 ○	みそラーメン 煮卵・ポテたこフライ	豚肉 なると うずら卵 たこ みそ ベーコン かつお節	牛乳 青のり	にんじん にら	セロリー 生姜 たまねぎ 白菜 もやし コーン ねぎ にんにく	中華めん じゃが芋 片栗粉 砂糖	米ぬか油 ラード ごま油 白ごま	790	18.0
27 木 ○	秋の香りごはん いか大根の煮付け・とり団子汁	油揚げ 厚揚げ 鶏肉 いか レンズ豆	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しめじ ねぎ 干しいたけ 大根 もやし たまねぎ 生姜 白菜	米もち米 さつま芋 砂糖 生ふ 片栗粉	米ぬか油 米 白ごま ごま油	768	18.5
28 金 ○	麦ごはん・肉じゃがコロツケ 塩もみ野菜・もずくのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり 大根 もやし ねぎ	米 麦 じゃが芋 米粉 小麦粉 パン粉 砂糖	米ぬか油	800	13.3
31 月 ○	セサミトースト・野菜ソテー かぼちゃのシチュー	ハム とり肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	マーガリン バター 白すりごま 米ぬか油	772	13.6

※ 28日(金)は2年生は校外学習のため、給食なしです。 ※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ので、ご了承ください。 ※給食回数19回

<今月の献立から>

**7日: 「栗ごはん」「月見団子汁」～十三夜献立～**  
 「十三夜」とは、旧暦の9月13日の事です。この日は十五夜と同様に綺麗な月が見られ、十三夜の月は「栗名月」とも呼ばれます。昔から月見団子・いも・豆・栗などを盛り、ススキや秋の草花を飾って月を祭る習慣があります。給食では「栗ごはん」と白玉粉・かぼちゃ・豆腐で黄色のお団子を作って「月見団子汁」にします。

**24日: 「すもじ」「呉汁」「出雲ぜんざい」 郷土料理～島根県～**  
 10月は全国の神様が出雲大社に集まって留守になるため神無月と呼ばれていますが、この地方のみ「神在月」と呼ばれます。「すもじ」は、さばの入ったちらし寿司です。「呉汁」は山間部で食べられている料理です。また、出雲はぜんざい発祥の地とも言われています。白玉団子は手作りです。