



# 献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価	
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える			
				たんぱく質		炭水化物	脂質	ビタミン・無機質			
3	月		ごはん 豚肉と大根の炒め煮 田舎汁	豚ばらコマ うずら卵 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	米 きび砂糖 さといも 板こんにゃく	ごま油 ごめ油	にんじん さやいんげん	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	821 kcal 25.7 g 2.4 g
4	火		あんかけ焼きそば 大学芋 ぶどう	豚ももコマ いか むきえび うずら卵	牛乳	蒸し中華めん きび砂糖 かたくり粉 さつまいも 水あめ	ごめ油 ごま油 なたね油 黒いりごま	にんじん ごまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ ただのこ 白菜 もやし しいたけ 巨峰	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	822 kcal 28.5 g 2.7 g
5	水		ごはん 鶏ちゃん焼き(岐阜県) いも団子汁(北海道)	鶏もも肉 赤みそ かつお節	牛乳	米 かたくり粉 じゃがいも	ごめ油	にら にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ にんにく しょうが 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	795 kcal 30.1 g 2.7 g
6	木		トンテキライス スパイシーポテト 春雨スープ	豚もも角 大豆 豚ひき肉	牛乳	米 はいが米 じゃがいも かたくり粉 春雨	ラード ごめ油	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ エリンギ しょうが 枝豆 ねぎ もやし 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	806 kcal 28.3 g 2.6 g
7	金		こぎつねご飯 肉団子スープ 大豆のかりんとう	鶏ひき肉 油揚げ 豚ひき肉 大豆 きな粉	牛乳	米 きび砂糖 かたくり粉 黒砂糖	ごめ油 ごま油 なたね油	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが ねぎ 干しいたけ しょうが 白菜 きくらげ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	865 kcal 37.7 g 2.4 g
10日(月)・11日(火)は文化発表会 12日は振替休業日											
10	月		柚子 こしょう チャーハン チンゲン菜と豚肉のソテー さつまいものごま団子	鶏ももコマ ベーコン 豚ばら肉 ちりめんじゃこ	牛乳 あおのり 生クリーム	米 白いりごま マヨネーズ さつまいも 白玉粉 上白糖	米ぬか油 なたね油	チンゲンサイ さやいんげん パセリ もやし	ねぎ にんにく	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	803 kcal 21.6 g 2.3 g
11	火		文化発表会								
12	水		振替休業日								
13	木		武蔵野うどん ガーリックソテー みたらし団子	豚ばらコマ 油揚げ ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ	冷凍うどん きび砂糖 かたくり粉 白玉団子	ごめ油	ほうれん草 にんじん	しめじ ねぎ もやし にんにく	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	799 kcal 23.4 g 2.1 g
14	金		ナン キーマカレー コールスローサラダ フルーツミックスゼリー	豚ひき肉 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ	ナン 小麦粉 三温糖 オレンジゼリー	米ぬか油 有塩バター	にんじん キャベツ りんご缶 もも缶	玉ねぎ にんにく エリンギ とうもろこし パイナップル りんごジュース	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	761 kcal 27.4 g 2.7 g
17	月		ごはん 四川豆腐 チンゲン菜とたまごのスープ	木綿豆腐 豚ひき肉 鶏ももコマ なると	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	ごま油 米ぬか油	にんじん ごまつな ただのこ 干しいたけ	玉ねぎ しょうが ねぎ にんにく えのきだけ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	777 kcal 32.1 g 2.7 g
18	火		ごはん ホイコーロー 中華風コーンスープ	豚バラコマ 豚ももコマ テンメンジャン 鶏ももコマ たまご	牛乳	米 かたくり粉	米ぬか油	クリームコーン缶 にんじん キャベツ	にんにく しょうが 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	778 kcal 28.1 g 2.2 g
19	水		秋野菜のカレーライス 大根と水菜のサラダ フルーツ ぶどう	豚もも角	牛乳 ちりめんじゃこ	米 はいが米 じゃがいも さつまいも 小麦粉 はちみつ きび砂	ごめ油	にんじん みずな	玉ねぎ しょうが にんにく なす セロリ 大根 とうもろこし ビオラネ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	799 kcal 23.4 g 2.1 g
20	木		シナモントースト 鶏肉と豆のトマト煮 さつまいものハリハリサラダ	いんげん豆 鶏もも	牛乳	食パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも 生のワカメ さつまいも	有塩バター 米ぬか油	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム ねぎ きゅうり	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	815 kcal 27.5 g 2.8 g
21	金		ごはん さばのみそ煮 ごま和え けんちん汁	さば切身 赤みそ 木綿豆腐	牛乳	米 きび砂糖 さといも 板こんにゃく	白すりごま ごめ油 ごま油	にんじん ごまつな	しょうが 大根 ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	765 kcal 29.2 g 3.0 g
24	月		タンタン麺 えび春巻き みかん	赤みそ 豚ひき肉 テンメンジャン 八丁みそ むきえび	牛乳	蒸し中華めん きび砂糖 かたくり粉 春巻きの皮 小麦粉	ごめ油 練りごま ごま油 なたね油	チンゲン菜 にんじん	にんにく もやし しょうが ねぎ 玉ねぎ ただのこ 干しいたけ みかん	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	802 kcal 28.4 g 2.7 g
25	火		ごはん ししゃもの南蛮漬け おかかあえ はっと汁(宮城県)	かつお節 鶏肉	牛乳 ししゃも	米 かたくり粉 きび砂糖 小麦粉 仙台ふ	なたね油	ほうれん草 にんじん	ねぎ キャベツ もやし 大根 白菜 しいたけ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	765 kcal 26.6 g 2.8 g
26	水		親子丼 きゃべつのみそ汁 りんご	鶏肉 たまご 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	米 きび砂糖 かたくり粉	ごめ油	糸みつば ごまつな	玉ねぎ キャベツ りんご	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	808 kcal 30.7 g 2.5 g
27	木		秋色さんまごはん がんものふくめ煮 ずまし汁	さんま がんもどき 鶏ひき肉 木綿豆腐 かつお節	牛乳	米 かたくり粉 きび砂糖	ごめ油 なたね油	にんじん さやいんげん 糸みつば	ごぼう しょうが 玉ねぎ 大根 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	816 kcal 32.1 g 2.5 g
28	金		豚肉とエリンギの和風パスタ サクサクポテトのサラダ パンキンパイ	豚ばらコマ	牛乳 生クリーム	スパゲッティ じゃがいも きび砂糖 ぎょうざの皮	オリーブ油 なたね油 ごめ油 ごま油 有塩バター	ごまつな にんじん かぼちゃ	にんにく エリンギ レモン キャベツ とうもろこし 干しぶどう	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	843 kcal 25.7 g 1.8 g 2.3 g
31	月		豚丼 小松菜のごまみそ和え 豆腐白玉のお団子汁	豚肩ロース 豚ももコマ 白みそ 絹ごし豆腐 鶏ももコマ	牛乳	米 しらたき	米ぬか油 三温糖 白すりごま 白玉粉	ごまつな にんじん かぼちゃ	しょうが 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ ふなしめじ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	798 kcal 28.0 g 2.4 g

\*食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。

- ◆今月の地産地消◆  
…ごまつな・ほうれん草・じゃがいも・はちみつ・大根
- ◆今月の旬の食材◆  
…チンゲン菜・しめじ・エリンギ・しいたけ・さつまいも  
里芋・りんご・ぶどう・さば・さけ・さんま・ししゃも

◆給食費の引き落としについて◆

10月5日(水)に10月分給食費(5,449円)の引き落としを行います。  
前日までに口座の残高を確認の上、ご入金をお願いします。

