



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 木	御飯 魚の照り焼き はりはり和え 沢煮わん	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ピザトースト	さわら、焼き竹輪、豚かたロース、牛乳、スキムミルク、ロースハム、ピザ用チーズ	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、ごぼう、葉ねぎ、はくさい、ネーブルオレンジ、青ピーマン	うるち米、上白糖、食パン、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、煮干しだし、食塩、トマトケチャップ
2 金	御飯 若鶏の竜田揚げ 付け合せ(ブロッコリー) 豆腐のすまし汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ふかし芋	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、生わかめ、えのきたけ、葉ねぎ、バナナ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、さつまいも	こいくちしょうゆ、料理酒、おろししょうが、かつおだし、食塩
3 土	みそラーメン 即席漬け	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎マスカットゼリー、菓子	焼き豚、蒸しかまぼこ、しらす干し、牛乳、ゼラチン	にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、コーン缶、キャベツ、はくさい、チンゲンサイ、レモン、粉寒天、ぶどうジュース	中華めん、上白糖	中華だし、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、穀物酢、しょうゆせんべい、甘辛せんべい
5 月	御飯 しらすサラダ 和風ポトフ バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎さつまいも蒸しパン	しらす、豚ばら肉、ウインナーソーセージ、豆乳、牛乳、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、れんこん、はくさい、さやいんげん、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、じゃがいも、薄力粉、さつまいも	穀物酢、食塩、コンソメ、米みそ、ハードビスケット、ベーキングパウダー
6 火	さんまの炊き込みご飯 和え物 えのきたけのすまし汁	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎アップルドーナツ	さんま、絹ごし豆腐、牛乳	しょうがおろし、大葉、りょくとうもやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、生わかめ、えのきたけ、葉ねぎ、バナナ、りんご	うるち米、上白糖、薄力粉、サラダ油	かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、食塩、麦茶、ベーキングパウダー
7 水	秋の遠足					
8 木	御飯 魚の煮付け レモン酢和え 油揚げのみそ汁	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎大学芋もち	さば、油揚げ、牛乳、スキムミルク	きゅうり、りょくとうもやし、にんじん、チンゲンサイ、刻み昆布、レモン、たまねぎ、えのきたけ、生わかめ、葉ねぎ、りんご	うるち米、上白糖、さつまいも、かたくり粉、調合油、ごま	おろししょうが、料理酒、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、食塩、煮干しだし、米みそ
9 金	御飯 枝豆とチーズのオムレツ ゆでキャベツ チンゲン菜のスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎パイシュー	卵、牛乳、プロセスチーズ、ロースハム、生クリーム	たまねぎ、えだまめ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、じゃがいも、調合油、グラニュー糖	食塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、中華だし、こいくちしょうゆ、麦茶、パイ皮
10 土	和風スパゲティー ごまサラダ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎ココア蒸しパン	ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、刻みのり、しいたけ、こまつな、だいこん、コーン缶、きゅうり	スパゲッティ、炒め油、いりごま、薄力粉、サラダ油、上白糖	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、食塩、しょうゆせんべい、ミルクココア、ベーキングパウダー
13 火	鶏ごぼうピラフ キャベツのマリネ オニオンスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎芋ようかん	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク、ゼラチン	たまねぎ、ごぼう、ミックスベジタブル、キャベツ、きゅうり、にんじん、レーズン、葉ねぎ、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ、粉寒天	うるち米、サラダ油、上白糖、さつまいも	コンソメ、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、料理酒、食塩、こしょう、穀物酢
14 水	御飯 鮭とさつま芋の甘酢あん 中華スープ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎フルーツポンチ	さけ、ベーコン、牛乳	にんじん、たまねぎ、しいたけ、青ピーマン、きくらげ、こまつな、バナナ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	うるち米、かたくり粉、さつまいも、サラダ油、上白糖	トマトケチャップ、食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、中華だし、こしょう
15 木	御飯 魚の香味焼き 甘酢漬け 厚揚げのみそ汁	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎まきばのケーキ	さけ、厚揚げ、牛乳、スキムミルク、卵	葉ねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、きくらげ、たまねぎ、ぶなしめじ、りんご、ほうれんそう、いちごジャム	うるち米、いりごま、上白糖、薄力粉、マーガリン、サラダ油	こいくちしょうゆ、おろししょうが、みりん風調味料、合成清酒、食塩、穀物酢、煮干しだし、米みそ、ベーキングパウダー
16 金	パン かぼちゃグラタン ジュリアンスープ 梨	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎ごちそうおにぎり	鶏もも肉、牛乳、粉チーズ、ベーコン、ウインナーソーセージ、いりたまご	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、えのきたけ、はくさい、なし、バナナ	食パン、有塩バター、マカロニ、パン粉、うるち米、上白糖	ホワイトソース、食塩、こしょう、コンソメ、こいくちしょうゆ、マヨネーズ

17 土	なすと豚肉のぶっかけそうめん 厚揚げの含め煮	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎チュロス	豚かたロース、厚揚げ、牛乳、絹ごし豆腐	なす、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、さやいんげん	そうめん、サラダ油、じゃがいも、上白糖、ホットケーキミックス、グラニュー糖、調合油	食塩、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、かつおだし、甘辛せんべい
19 月	御飯 根菜のごまみそ煮 白菜のおかか和え バナナ	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎ツナサンド	豚ばら肉、かつお節、牛乳、スキムミルク、ツナ缶	れんこん、にんじん、だいこん、さやいんげん、はくさい、ほうれんそう、バナナ、りんご、キャベツ、きゅうり	うるち米、サラダ油、さといも、こんにゃく、上白糖、いりごま、食パン	料理酒、みりん風調味料、米みそ、こいくちしょうゆ、マヨネーズ
20 火	きのこ御飯 酢の物 切り干し大根のみそ汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎かぼちゃマフィン	鶏もも肉、油揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、卵	にんじん、しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、こねぎ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、切干しだいこん、葉ねぎ、ネーブルオレンジ、かぼちゃ	うるち米、上白糖、薄力粉、有塩バター	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、料理酒、穀物酢、食塩、煮干しだし、米みそ、ベーキングパウダー
21 水	御飯 高野豆腐の卵とじ ごま和え オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎レーズンクッキー	鶏ひき肉、高野豆腐、卵、牛乳、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん、りょくとうもやし、チンゲンサイ、ネーブルオレンジ、バナナ、レーズン	うるち米、じゃがいも、上白糖、ごま、薄力粉、有塩バター	かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩
22 木	マーボー丼 パンサンデー バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎スティックタルト	豚ももミンチ、木綿豆腐、ロースハム、牛乳、プロセスチーズ	たまねぎ、しょうがおろし汁、ぶなしめじ、エリンギ、干しいたけ、にら、きゅうり、にんじん、きくらげ、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、はるさめ、ごま油、ごま	こいくちしょうゆ、米みそ、穀物酢、麦茶、スポンジケーキ
23 金	ちゃんぽん麺 ごま酢和え オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎グレープゼリー、菓子	豚ばら肉、蒸しかまぼこ、牛乳、しばえび、スキムミルク、ゼラチン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、スイートコーン、きくらげ、きゅうり、こまつな、ネーブルオレンジ、バナナ、粉寒天、ぶどうジュース	中華めん、上白糖	中華だし、料理酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、穀物酢、しょうゆせんべい
24 土	きのこミートスパゲッティ スティック野菜	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎チーズパン	鶏ひき肉、豚ひき肉、粉チーズ、牛乳、プロセスチーズ	たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、グリーンピース、きゅうり、にんじん、レモン、だいこん	スパゲッティ、サラダ油、有塩バター、上白糖、ロールパン	おろししょうが、おろしにんにく、ハヤシルウ、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、マヨネーズ、しょうゆせんべい
26 月	パン 豆入りハッシュドビーフ フレンチサラダ バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎じゃこのりおにぎり	牛かた肉、大豆、牛乳、しらす	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、キャベツ、みかん缶、きゅうり、バナナ、あおのり	食パン、サラダ油、じゃがいも、上白糖、うるち米、いりごま	おろしにんにく、トマトケチャップ、ウスターソース、ハヤシルウ、食塩、こしょう、穀物酢、しょうゆせんべい、麦茶
27 火	豚寿司 麩のすまし汁 オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎スイートポテト	豚かたロース、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、生クリーム	大葉、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こねぎ、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、上白糖、いりごま、釜焼きふ、さつまいも、有塩バター	穀物酢、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし
28 水	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 付け合せ マカロニスープ	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎柿のパウンドケーキ	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク、卵	オレンジマーマレード、キャベツ、コーン缶、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、りんご、柿	うるち米、サラダ油、マカロニ、薄力粉、マーガリン、上白糖	こいくちしょうゆ、合成清酒、コンソメ、食塩、こしょう、ベーキングパウダー
29 木	御飯 魚のチーズ風味天ぷら 付け合せ(ブロッコリー) わかめのみそ汁	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎かぼちゃクッキー	かれい、粉チーズ、絹ごし豆腐、牛乳	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、生わかめ、葉ねぎ、ネーブルオレンジ、かぼちゃ	うるち米、天ぷら粉、サラダ油、薄力粉、上白糖	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、米みそ
30 金	御飯 チーズハンバーグ 付け合せ(キャベツ、人参) クリームコーンスープ ーロゼリー	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎おばけラスク	木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、プロセスチーズ、ベーコン、牛乳	たまねぎ、エリンギ、キャベツ、にんじん、コーン缶、パセリ、バナナ	うるち米、パン粉、サラダ油、じゃがいも、食パン、グラニュー糖、マーガリン	食塩、こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、コンソメ
31 土	焼きラーメン もやしスープ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎マシュマロサンド	豚かたロース、絹ごし豆腐、牛乳	りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、にら	中華めん、サラダ油、ごま油、いりごま	こいくちしょうゆ、オイスターソース、中華だし、こしょう、食塩、甘辛せんべい、麦茶、ハードビスケット、マシュマロ

 お米について

毎日、給食や家庭で当たり前のように主食として食べられている「お米」！お米には、主にエネルギー源となる炭水化物が多く含まれています。炭水化物は体内でブドウ糖に分解され、脳や筋肉を動かす直接のエネルギーとして消費されます。午前中から子どもたちが活発に活動し、高い集中力を保つためには、朝食・昼食でしっかりと炭水化物を摂取することが大切です🌟
その他にも、ビタミンB1が含まれており、体に取り入れた炭水化物を効率よくエネルギーに変えることができます☆



ハロウィン献立

30日は先取り！ハロウィン献立になっています。
おひるごはんは子どもたちが大好きなハンバーグにかぼちゃのイラストが描かれたーロゼリー！3時のおやつはおばけの形をしたラスクです🎵

