

日	こんだてめい	牛乳	ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギーたんぱく質	こんだてメモ
1火	ごはん さばのこうみやき ごまあえ けんちんじる	○	ぎゅうにゅう,さば,みそ,あぶらあげ,とうふ	こめ,さとう,ごま,あぶら,じゃがいも,こんにゃく	にんにく,しょうが,ながねぎ,こまつな,もやし,にんじん,ごぼう,とうがん	569 kcal 27 g	10日(木) 目の愛護デー この日は「目の愛護デー」です。目の細胞に良い栄養素を含む色の濃い野菜と、目の疲労回復、視力向上の効果があるアントシアニンを含んだブルーベリーなど目に良い食材を使った献立です。 
2水	ハヤシライス のりサラダ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,チーズ,のり	こめ,あぶら,こむぎこ,バター,なまクリーム,さとう	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,トマト,ほうれんそう,えのきたけ,もやし	599 kcal 20.5 g	
3木	ながさきちゃんぽん いもとだいずのかわりあげ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,えび,なると,だいず,ちりめんじゃこ	ちゅうかめん,あぶら,さとう,じゃがいも	しょうが,にんじん,たけのこ,キャベツ,もやし,たまねぎ,チンゲンサイ,ながねぎ	565 kcal 32.2 g	
4金	もみじごはん きびなごのあまからあげ じゃがいものそぼろにりんご	○	ぎゅうにゅう,きびなご,ぶたにく,あつあげ	こめ,もちごめ,さつまいも,じょうしんこ,かたくりこ,あぶら,さとう,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,しょうが,ながねぎ,たまねぎ,さやいんげん,りんご	573 kcal 23 g	
7月	マーボーなすどん バンサンスー シナモンアーモンド	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,ハム	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,はるさめ,アーモンド	ながねぎ,なす,しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ,もやし,きゅうり	606 kcal 22 g	
8火	ごはん むしどりのねぎだれかけ ちくわいりごまあえ とんじる	○	ぎゅうにゅう,とりにく,ちくわ,ぶたにく,あぶらあげ,みそ	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごま,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,にんにく,ながねぎ,こまつな,もやし,にんじん,ごぼう,とうがん	552 kcal 29.7 g	15日(火) <世界の料理> 十三夜 十三夜は十五夜の次に美しい月が見られるとされる日です。月井をイメージした月見蒸しを作ります。 また、この時期は農作物がよく穫れることから「粟名月」「豆名月」とも呼ばれていることにちなんで、粟と豆を使った献立にしました。 
9水	ごはん しろみざかなのさいきょうづけ のりあえ ごまみそしる	○	ぎゅうにゅう,さわら,みそ,のり,ベーコン,あぶらあげ	こめ,じゃがいも,ごま	こまつな,もやし,にんじん,たまねぎ	559 kcal 27.5 g	
10木	ミルクパン ごもくたまごむし ポークビーンズ ブルーベリージャムヨーグルト	○	ぎゅうにゅう,とりにく,たまご,ぶたにく,だいず,ヨーグルト	ミルクパン,あぶら,さとう,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,こまつな,にんにく,マッシュルーム,トマト,ブルーベリー,レモン	675 kcal 34.4 g	
11金	ゆかりごはん とりにくのからあげ キャベツとこんぶのあさづけ やさいとあつあげのみそしる	○	ぎゅうにゅう,とりにく,こんぶ,あつあげ,わかめ,みそ	こめ,かたくりこ,じょうしんこ,あぶら	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ,こまつな	552 kcal 31.1 g	
15火	くりおこわ つきみむし だいずもやしのおひたし ぐだくさんじる	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご,かつおぶし,ぶたにく,とうふ,みそ	こめ,もちごめ,くり,さとう,あぶら,じゃがいも,こんにゃく	たけのこ,たまねぎ,にんにく,しょうが,だいずもやし,こまつな,えのきたけ,ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ	568 kcal 25.7 g	
16水	みそラーメン キャラメルポテト	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,赤みそ,なると	ちゅうかめん,あぶら,さつまいも,さとう,バター,アーモンド	にんにく,しょうが,ながねぎ,にんじん,たけのこ,もやし,コーン,キャベツ,チンゲンサイ	613 kcal 21.7 g	18(金) 運動会応援献立 いよいよ運動会です。みなさんのカツやくを祈って、給食室ではチキンカツを作ります。カレーライスもしっかり食べて、当日は元気に参加しましょう！ 
17木	ごはん とりにくのごまだれやき アーモンドあえ ごじる	○	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,だいず,みそ	こめ,あぶら,さとう,ごま,アーモンド,こんにゃく,じゃがいも	にんにく,しょうが,ながねぎ,こまつな,もやし,にんじん,ごぼう,だいこん,ぶなしめじ	566 kcal 28.9 g	
18金	チキンカツカレーライス こんにゃくサラダ	○	ぎゅうにゅう,チーズ,とりにく,たまご	こめ,あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ,かたくりこ,パンこ,こんにゃく,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,りんご,マンゴーチャツネ,トマト,キャベツ,きゅうり,コーン	711 kcal 25.9 g	
22火	ぶたにくのみそいためどん いなかじる りんご	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あつあげ,みそ,とりにく,とうふ,くわかめ	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,こんにゃく,じゃがいも	キャベツ,えのきたけ,にんにく,しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,りんご	561 kcal 24.6 g	
24木	ザピエカンカ ホットポテトサラダ ビーフンスープ	○	ぎゅうにゅう,ベーコン,チーズ,ベーコン,とりにく	しょくパン,あぶら,じゃがいも,マヨネーズ,ビーフン,さとう	にんにく,たまねぎ,まいたけ,マッシュルーム,トマト,にんじん,さやいんげん,しょうが,もやし,チンゲンサイ,ながねぎ	563 kcal 21.5 g	
25金	ツナのたきこみごはん ししゃものからあげ わかめスープ	○	ぎゅうにゅう,ツナ,あぶらあげ,ししゃも,とりにく,わかめ	こめ,もちごめ,さとう,かたくりこ,あぶら,はるさめ	しょうが,にんじん,ごぼう,ばんのうねぎ,たけのこ,コーン,ながねぎ	552 kcal 21.6 g	24日(木) <世界の料理> ポーランド ポーランドで古くからストリートフードとして親しまれているピザトースト、ザピエカンカを提供します。現地では朝食や間食として手軽に食べられる料理として人気です。 
28月	パーボーどうぶどん ワンタンスープ りんご	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,とうふ,とりにく	こめ,さとう,かたくりこ,あぶら,ワンタンのかわ	しょうが,にんにく,しいたけ,たけのこ,にんじん,たまねぎ,こまつな,もやし,チンゲンサイ,りんご	575 kcal 26.1 g	
29火	チキンライス やさいのレモンサラダ とうにゅうコーンスープ	○	ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン,とうにゅう	こめ,バター,あぶら,さとう,こむぎこ	トマト,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,コーン,レモン,エリンギ	575 kcal 19.4 g	
30水	ごはん いかのかわりソースかけ おかかあえ じゃがいものみそしる	○	ぎゅうにゅう,いか,かつおぶし,とうふ,わかめ,みそ	こめ,じょうしんこ,かたくりこ,あぶら,さとう,じゃがいも	たまねぎ,こまつな,もやし,にんじん,ながねぎ	566 kcal 25.2 g	
31木	スパゲティミートソース りんごドレッシングサラダ ハロウィンパンキンケーキ	ジョア	ジョア,ぶたにく,チーズ,とうにゅう	スパゲッティ,あぶら,さとう,バター,こむぎこ,こめこ,かたくりこ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,キャベツ,きゅうり,コーン,レモン,りんご,かぼちゃ,ブルーベリー	699 kcal 23.9 g	

☆ 今月の日野産食材【 さつまいも・こまつな・だいこん・とうがん・ブルーベリー・りんご・たまご 】 ☆

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

※10月分は【10月16日(水)】に多摩信用金庫の口座から引き落とされます。ご準備をお願いいたします。

※日野市の学校給食では、そば、くるみ、ピーナッツ、キウイフルーツ、ピーカンナッツ、ピスタチオ、ヘーゼルナッツ、マカデミアナッツは使っていません。但し、同食品工場で左記の食材を扱う可能性はあります。