



日	曜	日	献立名	牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー	メモ
					赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力の元になる	緑の食品 体の調子を整える	たんぱく質	
1	水		おぎごはん キムムッチ にあい にくだんこのチゲスープ		ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・あぶらあげ たまご・のり みそ	こめ・むぎ・パンこ じゃがいも・しらたき でんぶん・さとう・ごま あぶら・ごまあぶら	ごぼう・しいたけ・にんじん れんこん・しょうが・しめじ・にら はくさい・はくさい・キムチ・ねぎ だいこん・もやし・にんにく	596kcal 25.7g	1日 <キムムッチ> 細かく切ったのりをごま油やにんにく などで味付けした「韓国風ののりのふり かけ」です。 韓国語で「キム」はのり 「ムッチ」は和え物という 意味です。
2	木		パエリア ししゃものフリッター ジンジャースープ フルーツ (りんご)		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・ししゃも いか・えび	こめ・バター こむぎこ・でんぶん あぶら	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ・ねぎ・りんご マッシュルーム・グリーンピース・セロリ えのきたけ・かいわれだいこん	593kcal 28.1g	
3	金		ソースやきそば たまごスープ スパイシーポテト		ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・とうふ たまご・だいず	ちゅうかめん・じゃがいも でんぶん・あぶら	にんにく・しょうが・にら しいたけ・にんじん たまねぎ・もやし きやべつ・しょうがこまつな	572kcal 26.5g	
6	月		さつまいもごはん さかなのしょうがに はくさいのかわりづけ つきみじる		ぎゅうにゅう・とりにく さば	こめ・さつまいも さといも・しらたまこ さとう・ごま あぶら	しょうが・はくさい にんじん・かぼちゃ しいたけ・だいこん こまつな・ねぎ	616kcal 26.1g	2日 <パエリア> パエリアはスペインの バレンシア地方で生まれた 炊き込みご飯です。 鉄で作られた大皿 のパエリア鍋を使う ことから「パエリア」 と呼ばれるようになりました。
7	火		ソフトフランスパン あきやさいのクリームシチュー きゃべつのサラダ		ぎゅうにゅう・とりにく チーズ・なまクリーム	パン・じゃがいも さつまいも・こむぎこ さとう・バター あぶら	たまねぎ・にんじん しめじ・マッシュルーム かぼちゃ・きやべつ きゅうり・パセリ・セロリ	636kcal 25.1g	
8	水		フルコギどん (アルファかまい) わかめととうふのスーフ シナモンアーモンド		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・とうふ わかめ	こめ・アーモンド ごま・でんぶん あぶら・ごまあぶら さとう	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しいたけ ピーマン・コーン・ねぎ こまつな・チンゲンさい	584kcal 25.1g	
9	木		タンメン (つけめん) チーズいりじゃがいももち		ぎゅうにゅう・ぶたにく うずらたまご・チーズ	ちゅうかめん・じゃがいも こむぎこ・でんぶん あぶら・ごまあぶら ごま・さとう	にんにく・しょうが・にんじん もやし・きやべつ・にら コーン・ねぎ	575kcal 23.5g	6日 <十五夜> 芋名月とも呼ばれています。 十五夜にちなんで白玉団子 が入った汁物をつくります。
10	金		かつカレーライス ガルバンゾーとやさいのサラダ		ジョア・ぶたにく とりにく・ひよこめ	こめ・じゃがいも・パンこ こむぎこ・バター あぶら・ごまあぶら さとう・ごま	にんにく・しょうが にんじん・たまねぎ だいこん・きゅうり トマト・コーン	627kcal 25.4g	
13	月		ス ポ ー ツ の 日						
14	火		ごはん さかなのしおこうじやき おひたし にくじゃが		ぎゅうにゅう・ぶたにく あかうお・しらすばし	こめ・じゃがいも こんにやく・ごま あぶら・さとう	こまつな・もやし きやべつ・しょうが にんじん・たまねぎ いんげん	613kcal 27.5g	10日 <運動会がんばれメニュー> しっかり食べて 精一杯の力を出しきれる ようがんばりましょう!!
15	水		しょくパン (セルフサンド) てづくりミックスジャム ボークビーンズ		ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・だいず チーズ・なまクリーム	パン・じゃがいも バター・こむぎこ あぶら・さとう	にんにく・しょうが にんじん・りんご・レモン たまねぎ・マッシュルーム トマト	621kcal 24.3g	
16	木		もみじごはん いかにからあげ はくさいとこんぶのナムル みぞしる (きゃべつ)		ぎゅうにゅう・いか こんぶ・あぶらあげ だいず・みそ	こめ・もちごめ・さとう さつまいも・こむぎこ あぶら・ごまあぶら でんぶん	にんにく・しょうが にんじん・はくさい もやし・きやべつ なす	617kcal 27.8g	
17	金		うんどうかい 振替休業日						
20	月		あつあげのごもくみそにどん チンゲンさいのスーフ フルーツ (りんご)		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・あつあげ うずらたまご・みそ	こめ・こんにやく でんぶん・あぶら さとう	にんにく・しょうが しいたけ・たけのこ・ねぎ にんじん・こまつな・もやし チンゲンさい・りんご	578kcal 23.7g	15日 <手作りミックスジャム> 日野産りんごににんじんを 使って鮮やかなオレンジ色の ジャムをつくります。
21	火		ごはん コロケ やさしいソテー みぞしる (はくさい・あぶらあげ)		ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・あぶらあげ みそ	こめ・じゃがいも こむぎこ・パンこ でんぶん・あぶら	にんじん・たまねぎ もやし・きやべつ はくさい・えのきたけ ねぎ	595kcal 24.1g	
22	水		かしわうどん (つけめん) ちくわのもみじあげ		ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・ちくわ	うどん・こむぎこ あぶら・ごまあぶら さとう	にんじん・しいたけ しめじ・えのきたけ・きやべつ だいこん・ねぎ・もやし こまつな	580kcal 23.2g	
23	木		ごぼうのドライカレー だいこんともやしのスーフ ヨーグルトのブルーベリーソースかけ		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・ベーコン チーズ・ヨーグルト	こめ・こむぎこ バター・あぶら さとう	にんにく・しょうが・ごぼう・しめじ たまねぎ・にんじん・りんご セロリ・マッシュルーム・もやし だいこん・こまつな・ブルーベリー	576kcal 25.6g	23日 <ブルーベリー> 日野産のブルーベリーを使って ジャムをつくります。 ブルーベリーに含まれるアントシア ニン、目を健康に保つ働きがあります。
24	金		カラフルピラフ かぼちゃのミートローフ クルブニック		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・ベーコン ウインナー・たまご	こめ・むぎ じゃがいも・バター あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・ねぎ ピーマン(みどり・あか・き) マッシュルーム・トマトジュース かぼちゃ・ブロッコリー・コーン	585kcal 23.9g	
27	月		ココアあげパン やさしいスーフに フルーツ (みかん)		ぎゅうにゅう・ぶたにく ウインナー・うずらたまご てぼうまめ	パン・じゃがいも あぶら・さとう	にんじん・たまねぎ きやべつ・はくさい パセリ・セロリ みかん	634kcal 25.1g	
28	火		ごはん さかなのからみソースかけ ごますあえ みぞしる (わかめ・とうふ)		ぎゅうにゅう・とうふ メルルルサ・わかめ みそ	こめ・こんにやく ごま・でんぶん あぶら・ごまあぶら こむぎこ・さとう	にんにく・しょうが・ねぎ きゅうり・もやし・にんじん えのきたけ・なす	582kcal 22.7g	24日 <クルブニック> ポーランド共和国の料理です。 食物繊維たっぷりの「押麦」と たくさんの「野菜」が入ったとて もヘルシーなスープです。 プチプチとした押麦の食感が 楽しめます。
29	水		マーボー豆腐どん もずくとたまごのスーフ		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・えび もずく・とうふ たまごみそ	こめ・でんぶん あぶら・ごまあぶら さとう	にんにく・しょうが・にら にんじん・たけのこ しいたけ・ねぎ こまつな・とうがん	589kcal 26.3g	
30	木		おぎごはん ちくさやき こまつなともやしののりあえ さわにわん		ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご・ひじき のり	こめ・むぎ でんぶん・あぶら さとう	にんじん・たまねぎ・ねぎ たけのこ・もやし こまつな・しいたけ ごぼう・だいこん	610kcal 25.7g	
31	金		スパゲッティアラビアータ フレンチサラダ パンフキンケーキ		ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・たまご なまクリーム	スパゲッティ・アーモンド ごま・バター・ごまあぶら こむぎこ・オリーブオイル あぶら・さとう	にんにく・とうがらし・たまねぎ にんじん・マッシュルーム だいこん・きゅうり・トマト コーン・かぼちゃ	614kcal 24.3g	31日 <ハロウィン 献立> 31日は「ハロウィン」です。 ヨーロッパを起源とするお祭り で、秋の収穫を祝い悪霊を追い出 すといわれています。 ハロウィンに登場する「かぼちゃ」 はもともと「かぶ」だったものが アメリカでよく収穫される 「かぼちゃ」になったそうです。