



日	曜	献立名		牛乳	主な使用食品とその働き						エネルギー	一口メモ
		主食	主菜・副菜・デザート		血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		たんぱく質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
4	火	栗とさつまいもの おこわ	焼きさば（甘味噌ダレ） おひたし 沢煮輪		さば、 米みそ（赤）、 豚ばら、 ★絹ごし豆腐	★牛乳	こまつな、 にんじん、 水菜	しょうが、はくさい、 もやし、干し椎茸、 たけのこ、だいこん、 ねぎ	精白米、 もち米、 さつまいも、 米粉、きび砂糖	むき栗、 ★白ごま、 なたね油	743kcal 30.3g	2日 十三夜 お月見の行事で、 「豆名月」「栗名 月」ともいいます。 4日に秋の味覚、 栗を使ったおこわと、 大豆製品を取り入れ た給食を作ります。
5	水	秋野菜の カレーライス	シーザーサラダ りんご		鶏モモ、 ベーコン	★牛乳、 ★粉チーズ	にんじん、 かぼちゃ、 トマト缶、 こまつな	玉葱、しょうが、 にんにく、れんこん、 だいこん、セロリー、 キャベツ、★りんご	精白米、 じゃがいも、 ★薄力粉、 きび砂糖	なたね油、 ★有塩バター、 オリーブ油	750kcal 25.5g	
6	木	かやくごはん	お好み焼き風卵焼き 水菜と湯葉の ハリハリ鍋風		鶏肉、★油揚げ、 豚挽肉、★たまご、 糸削り、豚バラ、 焼き竹輪、★湯葉	★牛乳、 あおのり	にんじん、 水菜	ごぼう、干し椎茸、玉葱、 キャベツ、えのきだけ、 はくさい、だいこん、 ねぎ、しょうが	精白米、 もち米、 きび砂糖、 じゃがいも	なたね油	747kcal 31.g	
7	金	タンメン （つけ麺）	さつまいもと アーモンドの 飴がらめ		豚バラ、 かまぼこ、 ★うすら卵	★牛乳	にんじん、 チンゲン菜	しょうが、玉葱、 もやし、キャベツ、 きくらげ	★蒸し中華めん、 かたくり粉、 さつまいも、 上白糖、水あめ	なたね油、 ごま油、 揚げ油、 ★アーモンド	744kcal 22.4g	
10	月	里いもごはん	ししゃもの もみじ揚げ・磯辺揚げ 大根のべっこう煮 利休汁		豚バラ、 ★生揚げ、 米みそ（白・赤）	★牛乳、 ★ししゃも、 あおのり	にんじん、 こまつな	しょうが、 だいこん、 はくさい、 ねぎ	精白米、もち米、 さといも、 ★薄力粉、 きび砂糖、 板こんにゃく	揚げ油、 なたね油、 ★白ごま、 ★練ごま	751kcal 30.7g	世界味めぐり 1年社会科コラボ☆ 今月のテーマは ヨーロッパ です！ 11日 ドイツ 20日 フィンランド 27日 イタリア にちなんだ料理が 登場します！
11	火	胚芽パン	カーリフルスト （ソーセージカレー風味） グーラッシュ （ドイツ風シチュー） ザワークラウト （キャベツの漬物）		ドック用 ウインナー、 豚モモ	★牛乳、 ★生クリーム	にんじん、 赤ピーマン、 ブロッコリー	にんにく、玉葱、 マッシュルーム缶、 セロリー、キャベツ	じゃがいも、 ★薄力粉、 きび砂糖	なたね油、 ★有塩バター	755kcal 31.1g	
12	水	チュモッパ風 キムチごはん	たまごのおかか蒸し ワンタンスープ		豚ひき肉、 ★たまご、 糸削り、豚バラ、 なると	★牛乳、 刻みのり、 ★生クリーム	パセリ、 にんじん、 こまつな	ねぎ、玉葱、 はくさい、キムチ漬、 しょうが、干し椎茸、 もやし、はくさい	精白米、 おおむぎ、 ★ワンタンの皮	なたね油、 ごま油	746kcal 25.7g	
13	木	ごはん （新潟県産米）	チキンタレカツ 切干大根のはりはり漬風 のっぺい汁		鶏肉、 ★たまご、 かまぼこ	★牛乳、 糸昆布	にんじん	切干だいこん、 もやし、きゅうり、 しょうが、ごぼう、 干し椎茸、ねぎ	精白米、★薄力粉、 ★パン粉、三温糖、 かたくり粉、 きび砂糖、 板こんにゃく、 さといも	揚げ油	756kcal 27.1g	
14	金	えびクリーム ライス	小松菜とじゃこのサラダ みかん		鶏肉、 ★むきえび	★牛乳、 ★調理用牛乳、 ★ピザチーズ、 ★生クリーム、 ちりめんじゃこ	にんじん、 パセリ、 こまつな	玉葱、キャベツ、 マッシュルーム、 ホールコーン、 みかん	精白米、 米粒麦、 ★薄力粉	★有塩バター、 なたね油、 ごま油	743kcal 24.3g	日本味めぐり 2年社会科コラボ☆ 今月のテーマは 近畿地方& 中部地方 です！ 6日 大阪府 13日 新潟県 17日 山梨県 にちなんだ料理が 登場します☆
17	月	ほうとう風 つけうどん	さつまいもとちくわの 天ぷら		豚バラ、 ★油揚げ、 米みそ（白・赤） 焼き竹輪	★牛乳、 あおのり	にんじん、 かぼちゃ、 こまつな	ごぼう、 だいこん、 はくさい、 ねぎ、しめじ	★うどん（生）、 さつまいも、 ★薄力粉、 かたくり粉	なたね油、 揚げ油	752kcal 27.9g	
18	火	チリコンカン ライス	アーモンドサラダ りんご		大豆、 豚挽肉、 レンズまめ	★牛乳	にんじん、 トマト、 ジュース	にんにく、しょうが、 セロリー、玉葱、 マッシュルーム、 きゅうり、キャベツ、 コーン、★りんご	精白米、 米粒麦、 三温糖	★有塩バター、 なたね油、 ★アーモンド	738kcal 28.4g	
19	水	さんまの ひつまぶし風	和風ミートローフ （おから入り） 日野産野菜の味噌汁		さんま、豚挽肉、 牛挽肉、★おから、 ★たまご、 ★絹ごし豆腐、 米みそ（白・赤）	★牛乳、 ★調理用牛乳	にんじん、 こまつな	しょうが、れんこん、 玉葱、だいこん、 はくさい、ねぎ	精白米、 かたくり粉、 きび砂糖、 ★パン粉、 板こんにゃく、 さといも	揚げ油、 ★白ごま、 ★有塩バター	767kcal 33.9g	
20	木	黒糖パン	グリラットゥロヒ （鮭のオープン焼き） ピュッティパンヌ （ポテトとソーセージのソテー） カーリパタ （キャベツスープ）		生鮭、 ウインナー、 豚ひき肉	★牛乳、 ★調理用牛乳、 ★生クリーム、 ★サワー クリーム	パセリ、 にんじん、 こまつな	玉葱、 セロリー、 キャベツ	★黒砂糖パン、 ★薄力粉、 じゃがいも	★有塩バター、 なたね油	740kcal 33.4g	19日 日野産野菜給食の日 日野産野菜たっぷりの 味噌汁を作ります。 24日 和食の日 日本の伝統的な和食 文化を守り、伝えて いくことの大切さに ついて考える日です。 和食の基本である 「だし」のおいしさ を味わう給食です。
21	金	豆腐の 中華あんかけ丼	茎わかめと春雨の 中華風サラダ フルーツポンチ		豚バラ、 ★絹ごし豆腐、 米みそ（赤）	★牛乳、 くきわかめ	にんじん、 チンゲン菜、 こまつな	にんにく、しょうが、 はくさい、ねぎ、 干し椎茸、たけのこ、 きゅうり、もやし、 みかん缶、りんご缶	精白米、米粒麦、 きび砂糖、 かたくり粉、 春雨、上白糖	なたね油、 ごま油、 ★白ごま	745kcal 24.2g	
25	火	ごはん	ひじきふりかけ 豚バラとじゃがいもの おでん		糸削り、豚ばら、 焼き竹輪、 ★揚げボール、 ★生揚げ、 ★うすら卵、 ツナフレーク	★牛乳、 芽ひじき	にんじん、 こまつな	だいこん、 キャベツ、 きゅうり	精白米、きび砂糖、 じゃがいも	なたね油、 ★白ごま	733kcal 26.7g	
26	水	えび入り 五目チャーハン	魚のチリソース わかめとくずきりのスープ みかん		★むきえび、 焼き豚、 豚バラ、 鶏肉	★牛乳、 わかめカット	こまつな	干し椎茸、たけのこ、 ねぎ、しょうが、玉葱、 もやし、みかん	精白米、米粒麦、 かたくり粉、 上新粉、三温糖、 くずきり（乾）	なたね油、 ごま油、 揚げ油	730kcal 33.9g	
27	木	スパゲティ トマトソース	グリーンサラダ りんごとヨーグルトの ケーキ （トルタ・ティ・メーレ）		鶏肉、 ベーコン、 ★たまご	★牛乳、 ★ピザチーズ、 ★ヨーグルト	にんじん、 トマト、 トマト ジュース、 ブロッコリー	にんにく、しょうが、 セロリー、エリンギ、 マッシュルーム、玉葱、 キャベツ、きゅうり、 カリフラワー、コーン、 レモン、★りんご	★スパゲティ、 きび砂糖、 ★薄力粉、 上白糖	オリーブ油、 ★有塩バター	737kcal 27.7g	27日・28日 東光寺地区の農家さ んによる講演会にあ わせて、農家さんが 育てた野菜を給食に 取り入れます。
28	金	ごはん	青菜とじゃこのふりかけ 厚揚げのごまだれ 里いもとしょうがの豚汁		糸削り、 ★生揚げ、 豚モモ、 米みそ（白・赤）	★牛乳、 ちりめんじゃこ	こまつな、 だいこん葉、 にんじん	しょうが、はくさい、 だいこん、 えのきだけ、ねぎ	精白米、上新粉、 三温糖、 かたくり粉、 板こんにゃく、 さといも	ごま油、 ★白ごま、 揚げ油、 なたね油	751kcal 29.2g	

★ 今月の地場産物 ★ たまご、さといも、ねぎ、トマト、ブロッコリー、
カリフラワー、はくさい、だいこん、東光寺だいこん、こまつな、りんご



* 都合により献立を一部変更する場合があります。
★印はアレルギー除去対象食品です。

