


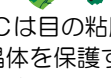


日	曜日	献立名		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量 (g)	赤(血や肉になるもの)	緑(体の調子を整えるもの)	黄(熱や力になるもの)	
1	火	コッパン	牛乳	大豆チョコクリーム 中華すいとん 春雨サラダ	884 35.2	24.1 120.1 3.6	豚モモ ポンレスハム 牛乳	にんじん 小松菜 青ピーマン たけのこ ねぎ 干し椎茸 きくらげ 玉葱 キャベツ	小麦粉 強力粉 薄力粉 片栗粉 はるさめ 大豆チョコクリーム ごま油 白いりごま
2	水	麦ごはん	牛乳	肉じゃが 小松菜と卵の和え物 アーモンドカル	851 37.2	23.1 112.6 2.5	牛乳 カットチーズ アーモンドカル 豚モモ たまご	にんじん 小松菜 玉葱 さやいんげん キャベツ	ごはん 麦 じゃがいも しらたき 砂糖 サラダ油
3	木	タンメン	牛乳	春巻き 白菜と塩昆布の和え物 ぶどう	852 32.9	23.2 124.7 2.2	牛乳 豚肩肉 鶏ガラ 豚骨 塩昆布	にんじん ニラ キャベツ ねぎ きくらげ にんにく しょうが たけのこ もやし 春巻き ぶどう	中華麺 サラダ油
4	金	市合奏祭のためお弁当の日							
7	月	麦ごはん	牛乳	いわしのホイル蒸し 大根キムチ漬け のっぺい汁	810 30.5	18.3 119.1 3.5	牛乳 いわしのごまホイル 白 かまぼこ かつお節	にら さやいんげん にんじん 大根 干し椎茸 たけのこ	ごはん 麦 さといも 板こんにやく 片栗粉
8	火	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ポークシュウマイ もやしと小松菜のナムル	843 35.4	24.5 108.8 2.6	豚モモひき肉 木綿豆腐 みそ ポークシュウマイ 牛乳	青ピーマン にんじん 小松菜 ねぎ しょう が にんにく もやし 干し椎茸	ごはん 麦 砂糖 片栗粉 サラ ダ油 ごま油 白すりごま
9	水	麦ごはん	牛乳	納豆 大根とイカの煮物 野菜のごま和え	834 37.2	17.8 124.3 2.0	牛乳 納豆 いか	にんじん さやいんげん ほうれん草 大根 干し椎茸 もやし	ごはん 麦 さといも 板こんにやく 砂糖 白いりごま 白すりごま
10	木	ミルクパン	牛乳	ポイルドウィンナー コールスローサラダ わかめと卵のスープ	825 34.1	30.3 95.5 3.7	牛乳 カットワカメ ポークウイ ナー たまご	にんじん 青ピーマン キャベツ 玉葱	小麦粉 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ
11	金	麦ごはん	牛乳	焼き魚 きんぴらごぼう なめこ汁	833 34.1	22.8 108.9 3.6	牛乳 煮干し 鮭切り身 みそ 木綿豆腐	にんじん さやいんげん ごぼう 干し椎 茸 ねぎ なめこ	ごはん 麦 砂糖 しらたき サラ ダ油 白いりごま
15	火	きな粉揚げ パン	牛乳	バンサンスー 五目スープ	891 33.4	33.4 105.1 4.4	牛乳 きな粉 たまご ロースハ ム 鶏モモ肉	にんじん チンゲンサイ もやし キャベ ツ たけのこ きくらげ ねぎ	小麦粉 砂糖 はるさめ サラダ 油 ごま油
16	水	麦ごはん	牛乳	和風ハンバーグ おかか入りお浸し 生揚げのみそ汁	817 34.9	19.9 115.0 3.6	牛乳 煮干し ハンバーグポー ク 生揚げ みそ かつお節	ほうれん草 にんじん ピーマン ぶなし めじ えのきだけ キャベツ 大根 ねぎ	ごはん 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも サラダ油 白いりご ま
17	木	きつね うどん	牛乳	白菜の浅漬け かぼちゃコロッケ	889 34.1	23.9 128.6 5.4	牛乳 油揚げ 鶏モモ肉 厚削り節	にんじん かぼちゃコロッケ 干し椎茸 ねぎ 白菜	ソフト麺 砂糖 サラダ油 黒いり ごま
18	金	カレー ライス	牛乳	海藻と茹で野菜のサラダ ヨーグルト	891 30.9	25.2 125.8 3.6	牛乳 海藻ミックス ヨーグルト 豚モモひき肉	にんじん グリンピース 玉葱 にんにく しょうが キャベツ コーン	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖 有塩バター ごま油 白いりごま
21	月	麦ごはん	牛乳	戻りがつおのごまみそ和え 磯ひたし 麩と大根のみそ汁	888 38.4	23.5 117.6 3.0	牛乳 かつお みそ あおのり 煮干し	小松菜 にんじん しょうが もやし 大根 ねぎ	ごはん 麦 片栗粉 砂糖 じゃがい も 焼き麩 サラダ油 白いりごま 白すりごま
22	火	米粉パン	牛乳	いちごジャム ポトフ ツナサラダ りんご	877 35.6	30.9 107.4 3.3	牛乳 豚モモ肉 ツナ油漬け	玉葱 白菜 かぶ キャベツ コーン りんご	米粉 ストロベリージャム じゃが いも マヨネーズ
23	水	麦ごはん	牛乳	ふりかけのり おでん 焼き豚入りみそ マヨネーズ和え	867 30.4	26.9 117.7 4.4	がんとどき さつま揚げ 焼き竹輪 ウズラ卵 ふりかけ のり 牛乳 結び昆布 煮干し 焼き豚	大根 コーン キャベツ にんじん	ごはん 麦 板こんにやく さとい も
24	木	黒丸パン	牛乳	ホワイトシチュー サラスパサラダ	867 34.1	23.0 119.6 3.5	牛乳 鶏モモ肉 ポンレスハム	にんじん グリンピース パセリ 玉葱 キャベツ	小麦粉 黒砂糖 じゃがいも スパゲッティ 有塩バター サラダ油
25	金	幕の内弁当給食							
26	土	みたて祭 ~お弁当の日~							
27	日	みたて祭 ~お弁当の日~							
30	水	きのこ ごはん	牛乳	ピーナッツ和え 豚汁 みかん	845 33.4	23.6 125.4 3.5	牛乳 煮干し 油揚げ 木綿豆 腐 豚モモ肉 みそ	にんじん ほうれん草 まいたけ 干し椎茸 ぶなしめじ むき枝豆 キャベツ 大根 白菜 ごぼう	ごはん 砂糖 じゃがいも 板こんにやく サラダ油 ピーナッツ粉
31	木	~食文化の指導に関する研究会参加のためお弁当の日~							

★10月10日は
「目の愛護デー」★
「目に良い食べ物」を知ろう

○ビタミンAをたくさん含むもの
・うなぎ 
・にんじん
・レバー など
別名「目のビタミン」とも
いわれるビタミンAは、目
の疲労回復に役立ちます。

○ビタミンB1、B2をたくさん
含むもの
・豚肉 
・玄米
・牛乳
・卵
ビタミンB1、B2は視力
の低下を防ぎ、目の機能回
復に役立ちます。

○ビタミンCをたくさん含むもの
・レモン 
・いちご
・ブロッコリー 
ビタミンCは目の粘膜をつ
くり、水晶体を保護するの
に役立ちます。

幕の内弁当給食
みたて祭で発表をする歌
舞伎にちなんで、10月25
日は、「幕の内弁当給食」
です。
幕の内弁当の名前は、
歌舞伎が由来であるとい
う説があります。芝居の幕
間(まくあい)、つまり休憩
時間に食べられていたこ
とからこの名がつけられた
よう
です。
幕の内弁当給食を食べ
て、27日の歌舞伎発表を
頑張りましょう！何が入
っているかお楽しみに…☆



※野菜はすべて加熱しています。 ※
材料の都合、献立を変更することがあ
ります。