




10月分献立表

黄色の仲間 熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤の仲間 血や骨や肉になり、体をつくる		緑の仲間 体の調子を整える	
<div style="text-align: center;">  <p>10月のじばさんしよぐざい</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>◇お米：風連有機生産船 ◇作りみそ：めぐみ会 ◇しいたけ 豆腐：各庄の上学園 ◇豚肉SFF：鈴木ビットファーム</p> <p>◇もやし：坂本食品 ◇ひまわり油：ひまわり工房 ◇大豆製品：とうらの藤井 ◇牛肉、ハンバーグ：ニチロ (地産直産のため)</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>10月平均栄養価 たん白質@23.5g @27.6g 脂肪 @19.0g @21.3g ナトリウム@ 30.0g @ 3.7g (※水分当量)</p> </div> </div>					
1 (水) 研究会のため給食止		2 (木) 小577kcal 中726kcal		3 (金) 小781kcal 中913kcal	
		★とんこつラーメン ★ごはん ★牛乳 ★味つけのり		★ビーフカレー ★牛乳 ★フルーツゼリーあえ	
		黄：ラーメン ごはん 赤：牛乳、豚肉、なるとのり 緑：たんぱく質、玉ねぎ、キャベツ、もやし、しいたけ		黄：ごはん、じゃがいも、油、さとう 赤：牛乳、牛肉、粉チーズ 緑：たんぱく質、玉ねぎ、おから、りんご	
6 (月) 小622kcal 中762kcal	7 (火) 小556kcal 中714kcal	8 (水) 小701kcal 中824kcal	9 (木) 小666kcal 中836kcal	10 (金) 小684kcal 中741kcal	
★ごはん ★牛乳 ★豆腐スープ ★肉ぎょうざ (小12こ・中3こ) ★キャベツのみそ炒め	★黒砂糖パン★牛乳 ★コンソメスープ ★ひじきと枝豆のサラダ ★ハンバーグのケチャップソースかけ	★ビビンバ ★牛乳 ★ワントンスープ	★クリームスパゲティ ★オレンジジュース ★青のりポテト	★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (はんぺん) ★切り干し大根の油炒め ★さばみそ煮	
黄：ごはん、油、さとう、ごま油、小麦粉 赤：牛乳、とうもろこし、ひた肉、みそ、とりにく 緑：しめじ、キャベツ、たんぱく質、玉ねぎ、にら	黄：パン、さとう、ごま油 赤：牛乳、パン、ひじき、ハンバーグ 緑：ほうろこ、玉ねぎ、もやし、たんぱく質、きゅうり、えだまめ	黄：ごはん、ワタシ、あさら、ごま油 赤：牛乳、ひた肉、たまご、わかめ 緑：玉ねぎ、もやし、たんぱく質、ごま油	黄：スパゲティ、あさら、じゃがいも 赤：牛乳、とりにく、青のり 緑：玉ねぎ、たんぱく質、しめじ、パセリ、オレンジ	黄：ごはん、あさら、さとう 赤：牛乳、はんぺん、ひた肉、ひじき、さば、みそ 緑：しいたけ、長ねぎ、切り干し大根、にんじん	
13 (月) 体育の日	14 (火) 小647kcal 中740kcal	15 (水) 小794kcal 中949kcal	16 (木) 小584kcal 中719kcal	17 (金) 小633kcal 中720kcal	
	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (わかめ、油揚げ) ★焼きさんま ★牛肉とごぼうの煮物	★ハヤシライス ★牛乳 ★キャベツとコーンのサラダ	★けんちんうどん ★牛乳 ★五目ごはん	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・まいたけ) ★中華風サラダ ★チキンみそカツ	
	黄：ごはん、あさら、さとう 赤：牛乳、油揚げ、みそ、牛肉、ごぼう 緑：もやし、ごぼう、にんじん、しらたき、しいたけ	黄：ごはん、あさら、じゃがいも 赤：牛乳、ひた肉 緑：にんじん、玉ねぎ、しいたけ、キャベツ、コーン	黄：うどん、ごはん 赤：牛乳、とりにく、ちくね、油揚げ 緑：しいたけ、にんじん、ごぼう、たいこん、ほうろこ、長ねぎ	黄：ごはん、春雨、油、ごま油、砂糖 赤：牛乳、みそ、パン、たまご、鶏肉 緑：ほうろこ、まいたけ、きゅうり、にんじん	
20 (月) 小639kcal 中742kcal	21 (火) 小594kcal 中735kcal	22 (水) 小631kcal 中743kcal	23 (木) 小558kcal 中705kcal	24 (金) 小645kcal 中765kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・生揚げ) ★肉じゃが ★かにかまぼこの卵焼き	★米粉パン ★牛乳 ★マカロニシチュー ★キャベツとハムのサラダ ★いちごジャム	★親子丼 ★牛乳 ★つけもの	★しょうゆ野菜ラーメン ★牛乳 ★ごはん ★ふりかけ (おかか)	★ごはん ★牛乳 ★マーボー豆腐 ★もやしとツナのドレッシングあえ	
黄：ごはん、じゃがいも、油、さとう 赤：牛乳、生揚げ、みそ、ひた肉、ひじき、かにかまぼこ 緑：たいこん、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、ごま油	黄：パン、じゃがいも、マカロニ、砂糖 赤：牛乳、とりにく、ハム 緑：にんじん、玉ねぎ、しめじ、コーン、キャベツ、きゅうり、いちご、パセリ	黄：ごはん、あさら、さとう 赤：牛乳、とりにく、たまご、なると 緑：にんじん、玉ねぎ、ごぼう、みょうろ、しいたけ、たけのこ、大根	黄：ラーメン、ごはん、あさら、ごま油 赤：牛乳、ひた肉、なると、おかか 緑：にんじん、玉ねぎ、ほうろこ、もやし、長ねぎ	黄：ごはん、砂糖、ごま油、ひまわり油 赤：牛乳、ツナ、ひた肉、豆腐、みそ 緑：にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、たけのこ、しいたけ、きゅうり	
27 (月) 小617kcal 中725kcal	28 (火) 小728kcal 中852kcal	29 (水) 小651kcal 中760kcal	30 (木) 小703kcal 中850kcal	31 (金) 小625kcal 中742kcal	
★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★白菜のなめ草あえ ★さんまが焼き	★わかめごはん ★牛乳 ★おでん ★揚げいも	★すしごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・生揚げ) ★五目煮	★カレーうどん ★牛乳 ★ごはん ★ヨーグルト	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (南瓜・だんご・わかめ) ★すきやき風煮 ★焼き鯖	
黄：ごはん、いも、たんぱく質 赤：牛乳、ひた肉、ちくね、とうもろこし、みそ、のり、さんま 緑：にんじん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、ほうろこ、長ねぎ、ほうろこ、長ねぎ、ほうろこ	黄：ごはん、じゃがいも、小麦粉、あさら、さとう、ごま油 赤：牛乳、かんづき、すりかめ、わかめ、ミートボール、うすろ卵 緑：たいこん、にんじん、ごぼう、ごま油	黄：ごはん、あさら、さとう 赤：牛乳、生揚げ、みそ、とりにく、ひじき、さつま揚げ 緑：玉ねぎ、ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、かんづき、しいたけ、しらたき	黄：うどん、あさら 赤：牛乳、ひた肉、ちくね、ヨーグルト 緑：にんじん、玉ねぎ、まいたけ	黄：ごはん、さとう、あさら、じゃがいも 赤：牛乳、みそ、わかめ、ひた肉、とうもろこし 緑：にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ほうろこ、ごぼう、なめ草	

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。