

# 10月分予定献立表

日(曜) ☆1日分 -kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
1(水) ☆553 ◎27.9	牛乳	牛乳
	こどもパン	子供パン(乳なし)
	マーマレードチキン	鶏肉 食塩 白こしょう にんにく マーマレード しょうゆ 白ワイン
	こぶきいも	じゃがいも 食塩 白こしょう
	しろいんげんまめのスープ	ベーコン 白いんげん豆 キャベツ たまねぎ だいこん にんじん こまつな ほたて チキンガラスープ しょうゆ 食塩
2(木) ☆560 ◎19.6	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ ゆかり かつお節 あおのり
	あげだしとうふやくみソースかけ	とうふ でんぷん 油 にんにく しょうが ねぎ 砂糖 しょうゆ 米酢
	みそしる	だいこん じゃがいも たまねぎ 麩 しめじ わかめ かつお節 赤みそ 白みそ
3(金) ☆535 ◎24.1	牛乳	牛乳
	きのこごはん	米 強化米 酒 食塩 しょうゆ かつお節 にんじん しめじ しいたけ まいたけ 油揚げ 砂糖
	いなだのさいきょうやき	いなだ西京焼き
	こまつなのごまあえ	こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ 砂糖 ごま
	★原田農園の新米を使用★	
6(月) ☆602 ◎23.4	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	いわしのかばやき	いわし でん粉 油 砂糖 しょうゆ みりん
	つきみだんごじる	白玉だんご 鶏肉 だいこん じゃがいも にんじん えのきだけ こまつな 油 しょうゆ 食塩 かつお節
	ゆかりあえ	キャベツ きゅうり だいこん 食塩 ゆかり
7(火) ☆606 ◎27.7	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	しせんとろ	油 トウバンジャン にんにく しょうが 豚肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ チンタン 砂糖 酒 しょうゆ テンメンジャン オイスターソース でん粉 豆腐 ねぎ
	こんにゃくサラダ	こんにゃく わかめ だいこん きゅうり 食塩 コーン たまねぎ 油 米酢 しょうゆ 砂糖 食塩 白こしょう
	ヨーグルト	ヨーグルト
8(水) ☆558 ◎20.6	牛乳	牛乳
	くりごはん	米 強化米 もち米 酒 昆布 食塩 栗 砂糖 食塩 みりん
	きびなごカリカリフライ	きびなごカリカリフライ 油
こんさいじる	豚肉 ごぼう にんじん だいこん こんにゃく じゃがいも しめじ 油揚げ 白みそ 赤みそ ねぎ こまつな 油 かつお節	
9(木)	就学時健診のため給食はありません	
10(金) ☆549 ◎25.6	牛乳	牛乳
	わかめうどん	地粉うどん かつお節 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 みりん しょうゆ 油揚げ 食塩 ねぎ わかめ
	ささかまのいしがきあげ	笹かまぼこ 小麦粉 鶏卵 白ごま 黒ごま 油
ごしきあえ	こまつな 緑豆もやし きゅうり だいこん 食塩 コーン 砂糖 しょうゆ	
14(火) ☆572 ◎22.3	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	さんまのしょうがに	さんま しょうが ねぎ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 酢 こんぶ
	けんちんじる	油 ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく だいこん かつお節 じゃがいも 豆腐 食塩 しょうゆ こまつな
ぶどう	ぶどう	
15(水) ☆568 ◎26.4	牛乳	牛乳
	しおキャラメルあげパン	コッペパン(乳なし) 油 砂糖 食塩 キャラメル粉
	ポークピーズ	ベーコン 豚肉 大豆 たまねぎ にんじん にんにく じゃがいも チキンガラスープ チーズ 油 砂糖 食塩 白こしょう トマトピューレ ケチャップ からし粉
かいそうサラダ	海藻ミックス だいこん きゅうり 食塩 コーン 砂糖 しょうゆ 米酢 食塩 ごま油	
16(木) ☆586 ◎23.6	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	あぶららのたまごとし	鶏肉 鶏卵 油ひ たまねぎ 生揚げ 干しいたけ にんじん じゃがいも グリンピース 砂糖 しょうゆ みりん 油
	いそかあえ りんご	こまつな 緑豆もやし キャベツ しょうゆ のり りんご
17(金) ☆547 ◎23.0	牛乳	牛乳
	キムタクごはん	米 強化米 酒 食塩 和風だし うすくちしょうゆ 豚肉 ベーコン はくさいキムチ たくあん ねぎ ごま油
	ししゃもフライ	ししゃもフライ 油
	ワンタンスープ	ワンタン 豚肉 緑豆もやし にんじん はくさい こまつな 干しいたけ 油 食塩 白こしょう しょうゆ チキンガラスープ ごま油
★原田農園の新米を使用★		

日(曜) ☆11時～12時 ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
20(月) ☆540 ◎23.7 毎月19日は 食育の日	牛乳	牛乳
	ひじきのちらし寿司	米 強化米 酒 砂糖 食塩 酢 ひじき 干しいたけ かんぴょう にんじん ちくわ さやえんどう 鶏卵 油 しょうゆ
	かつおフライ	かつおフライ 油
	からしあえ	こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ からし粉
	★徳島県の料理★	
21(火) ☆618 ◎27.0	牛乳	牛乳
	はちみつパン	はちみつパン(乳なし)
	ひよこめとシーフードのトマトに	いか えび 白ワイン あさり ひよこ豆 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 砂糖 食塩 白こしょう ホークガラスープ
	ハムサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 コーン ハム ごま 砂糖 しょうゆ 酢 油 からし粉 マヨネーズ(ノンエッグ)
22(水) ☆594 ◎25.7	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	ジャージャンどうふ	生揚げ 豚肉 干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく 油 赤みそ トウバンジャン 酒 しょうゆ 砂糖 チンタン でん粉 ごま油
	はるさめサラダ	春雨 だいこん きゅうり にんじん こまつな 砂糖 ごま油 酢 食塩 しょうゆ
23(木) ☆570 ◎23.1	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	てっかみそ	大豆 油 京桜みそ 西京みそ 黒砂糖 みりん
	さといものそぼろに	さといも 鶏肉 しょうが にんじん たまねぎ クリンピース こんにゃく だいこん 油 砂糖 しょうゆ みりん かつお節 でん粉
	そくせきづけ	キャベツ だいこん きゅうり 食塩
24(金) ☆610 ◎22.6	牛乳	牛乳
	かつカレー (むぎごはん) (とんかつ)	麦ごはん 豚肉 カレー粉 にんじん たまねぎ じゃがいも にんにく しょうが 油 カレールウ チキンガラスープ エリンギ ホールトマト 食塩 ウスターソース ローリエ粉 とんかつ 油
	てづくりふくじんづけ	きゅうり だいこん れんこん しょうが しょうゆ 砂糖 米酢 みりん
	★運動会応援献立★	
28(火) ☆543 ◎24.4	牛乳	牛乳
	かんとんめん	中華めん 豚肉 しょうが しょうゆ なると いか えび はくさい にんじん ねぎ ホークガラスープ 白こしょう でん粉 油 しょうゆ 食塩 ごま油
	こざかないりまつばいも	さつまいも 煮干し 油 砂糖 みりん しょうゆ はちみつ
	こんぶいりあさづけ	キャベツ だいこん きゅうり 食塩 昆布
29(水) ☆602 ◎26.8	牛乳	牛乳
	なかよしソイどん (むぎごはん)	麦ごはん 大豆 豚肉 ベーコン しゆんぎく 油 砂糖 みりん しょうゆ カレールウ えだまめ
	やさいとたまごのスープ	鶏卵 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ わかめ でん粉 チキンガラスープ しょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう
	つぼみサラダ	フロッコリー カリフラワー コーン キャベツ 食塩 油 米酢 砂糖 食塩 白こしょう たまねぎ
	★つぼみの日献立★	浦和大里小・沼影小・内谷中の3校合同献立です。
30(木) ☆611 ◎22.0	牛乳	牛乳
	くろパン	黒パン(乳なし)
	かぼちゃのシチュー	油 ベーコン 鶏肉 たまねぎ にんじん チキンガラスープ 白ワイン 小麦粉 牛乳 かぼちゃからし 白こしょう 食塩 かぼちゃ 生クリーム マッシュルーム バター
	こまつなサラダ	わかめ こまつな だいこん コーン 米酢 砂糖 ごま油 しょうゆ
	★ハロウィン献立★	

※都合により献立を変更する場合があります。

※マスクは毎日小袋に入れて持ってきましょう。 ランドセルに予備のマスクを入れておきましょう。

### ～献立紹介～

#### ・20日 徳島県の郷土料理(ひじきのちらし寿司)

徳島県はひじきの名産地です。「ひじきのちらし寿司」は、お祝いの席でよく出される料理で、具だくさんなのが特徴です。給食では、ひじきの他にしいたけ・かんぴょう・にんじん・ちくわ・絹さや・炒り卵を入れて作ります。

#### ・29日 つぼみの日献立

30日は「つぼみの日」です。当日6年生は少し早めに給食を食べて中学校に向かうため、前日の29日に3校合同献立を取り入れました。つぼみの日をイメージして、ソイ丼にはえだまめと大豆(若い豆と成長した豆)、つぼみサラダには花のつぼみを食べるフロッコリーとカリフラワーが入っています。