

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 黄	血や肉をつくるもの 赤	体の調子をよくするもの 緑	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
2	月	ご飯	かぶの味噌汁 手作りメンチカツ(ソース) 水菜入りサラダ(フレンチドレ)	牛乳	米 パン粉 小麦粉 油	牛乳 油揚げ 豚肉 豆乳 おから 卵	かぶ かぶ葉 ねぎ 玉ねぎ 水菜 キャベツ 大根 もやし 人参	879	32.0	
3	火	ほうれん草食パン	鶏肉とポテトのスープ煮 なすとカリフラワーのミートソース ぶどうゼリー	牛乳	パン ジャがいも 油 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 こうや豆腐 レンズ豆 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム ねぎ パセリ なす カリフラワー セロリー	782	31.6	
4	水	さといもご飯	お月見汁 さばの日の出の味噌焼き お浸し(醤油)	牛乳	米 里芋 白玉団子 油 砂糖	油揚げ 鶏肉 牛乳 さば	人参 白菜 チンゲン菜 ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ えのきたけ	847	32.2	
5	木	黒砂糖食パン	カレー風味ポトフ ほうれん草のキッシュ ビーンズサラダ(ごまドレ)	牛乳	パン 油 ジャが芋	牛乳 ソーセージ 鶏肉 ベーコン 卵 生クリーム チーズ ひよこ豆	しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ トマト ほうれん草 えのきたけ にんにく きゅうり スイートコーン	783	31.1	
6	金	ご飯	マーボーなす豆腐 チャプチェ りんご	牛乳	米 油 砂糖 でん粉 はるさめ	牛乳 豚肉 こうや豆腐 レンズ豆 豆腐	たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ なす しょうが ピーマン さやいんげん りんご	881	31.6	
10	火	ピタパン (スライスチーズ)	たらこときのこのパスタ 照り焼きチキン れんこんサラダ(サウザンドレ)	野菜 ジュース	パン スパゲッティ 油 バター 砂糖	ベーコン たらこ 鶏肉 チーズ	野菜ジュース しょうが 玉ねぎ ピーマン ぶなしめじ しいたけ れんこん キャベツ きゅうり 人参 スイートコーン	777	37.6	
11	水	ご飯	うずら入り酢豚 チンゲン菜と春雨のナムル 柿	牛乳	米 油 でん粉 砂糖 春雨 ごま	牛乳 豚肉 うずら卵	しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ たけのこ チンゲン菜 緑豆もやし 大豆もやし 柿	874	27.5	
12	木	食パン (イチゴジャム)	ミネストローネスープ ししゃものハーブ揚げ② ポテトサラダ(マヨネーズ)	牛乳	パン いちごジャム マカロニ 小麦粉 油 ジャが芋	牛乳 ベーコン チーズ ししゃも 卵	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ セロリー さやいんげん トマト スイートコーン 枝豆	809	30.1	
13	金	キャロットライスの ホワイトソースがけ	ミモザソテー 巨峰②	牛乳	米 バター 油 小麦粉	鶏肉 えび 牛乳 生クリーム ハム 卵	人参 パセリ 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース チンゲン菜 キャベツ ぶどう	869	31.1	
16	月	背割りコッペパン	ごぼうのクリームスープ ツナペースト(マヨネーズ) グリーンサラダ(イタリアンドレ)	牛乳	パン ジャが芋 小麦粉 バター 油	牛乳 ベーコン いんげん豆 チーズ 生クリーム ツナ	玉ねぎ ごぼう 人参 パセリ キャベツ もやし きゅうり ピーマン	783	31.7	
17	火	パエリア風ピラフ	トマトとニョッキのスープ 焼きウィンナー② 小松菜とキャベツのサラダ(ソイトレ)	牛乳	米 バター 油 ポテトニョッキ	鶏肉 いか えび 帆立貝柱 牛乳 ベーコン チーズ ソーセージ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム さやいんげん 小松菜 キャベツ えのきたけ	766	30.0	
18	水	ご飯	かぼちゃの味噌汁 焼き鮭のおろしだれかけ 花野菜のおかかあえ	牛乳	米 油	牛乳 油揚げ 鮭 削り節	かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ 大根 ブロッコリー カリフラワー 人参	764	30.6	
19	木	中華麺	あんかけ焼きそばのたれ おかかポテト みかん	牛乳	中華めん 油 砂糖 でん粉 ジャが芋 バター	豚肉 いか えび 帆立貝柱 なるとう うずら卵 牛乳 削り節	にんにく しょうが たけのこ 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 白菜 しいたけ きくらげ チンゲン菜 みかん	871	36.0	
20	金	きんぴらごはん	芋煮汁 いかの味噌マヨネーズ焼き うの花入り煮	牛乳	米 ごま 砂糖 油 里芋 こんにやく	牛乳 豚肉 豆腐 いか おから さつま揚げ	人参 ごぼう 大根 まいたけ 小松菜 ねぎ しいたけ さやいんげん	776	32.0	
23	月	手作りセサミトースト	ポークシチュー シーフードサラダ(かんきつドレ) 冷凍りんご	牛乳	パン ごま バター マーガリン はちみつ ジャが芋 小麦粉 油	牛乳 豚肉 えび いか たこ わかめ	玉ねぎ 人参 さやいんげん にんにく きゅうり キャベツ りんご	797	30.0	
24	火	さつまいもご飯	小松菜のごま汁 じゃこ入り卵焼き 茎わかめのきんぴら	牛乳	米 さつま芋 ごま 油 こんにやく 砂糖	牛乳 油揚げ じゃこ 卵 茎わかめ 豚肉	小松菜 大根 白菜 玉ねぎ ねぎ 人参 ごぼう	788	31.4	
25	水	ご飯	おでん 大豆とじゃこのカリカリ揚げ ごまみそあえ	牛乳	米 砂糖 こんにやく ジャが芋 でん粉 油 ごま	牛乳 竹輪 こんぶ さつま揚げ がんもとき うずら卵 大豆 じゃこ	人参 大根 キャベツ もやし ほうれん草	846	35.0	
26	木	チリビーンズドック	舞茸のシチュー カリフラワーのサラダ(コートドレ)	牛乳	パン 小麦粉 油 ジャが芋 バター	大豆 レンズ豆 ひよこ豆 豚肉 こうや豆腐 牛乳 鶏肉 生クリーム 牛乳 豚肉 納豆	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー 舞茸 さやいんげん カリフラワー チンゲン菜 キャベツ	790	32.1	
27	金	ご飯	肉じゃが 納豆 ごぼうチップスサラダ(和風ドレ)	牛乳	米 ジャが芋 こんにやく 油 砂糖		人参 玉ねぎ さやいんげん ごぼう スイートコーン キャベツ もやし 切干し大根	846	27.7	
30	月	ぶどうパン	野菜とラビオリのスープ いわしのトマトソースがけ さつま芋とかぼちゃのアーモンドサラダ(マヨネーズ)	コーヒー 牛乳	パン でん粉 油 砂糖 さつま芋 アーモンド	コーヒー牛乳 いわし ベーコン	人参 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく トマト かぼちゃ きゅうり	859	29.5	
31	火	麦ご飯	シーフードカレー コールスローサラダ(しそドレ) ヨーグルト	牛乳	米 大麦 油 ジャが芋 小麦粉 バター	豚肉 えび いか 帆立貝柱 レンズ豆 脱脂粉乳 チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ スイートコーン	876	31.2	
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・給食費は、 10月27日(金) に引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414								日の出町平均	799	31.5
								学校給食摂取基準 (範囲)	820	(25~40)