

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]
1	月	チリビーンズドッグ	レタスとじゃがいものスープ 手作り鮭グラタン	牛乳	パン 小麦粉 油 じゃが芋 マカロニ バター	大豆 レンズ豆 豚肉 大豆たんぱく 牛乳 鶏肉 鮭 チーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース レタス さやいんげん	786	37.9
2	火	ご飯	★かきたまみそ汁 いかのしょうゆマヨネーズ焼き れんこんとひじきの炒め煮	牛乳	米 でん粉 こんにやく 油 砂糖	牛乳 豆腐 卵 いか 豚肉 ひじき	えのきたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 れんこん 人参 ごぼう さやいんげん	762	33.6
3	水	キャロットライスの ホワイトソースがけ	花野菜のおかかあえ 巨峰②	牛乳	米 油 バター 小麦粉	えび 鶏肉 牛乳 生クリーム かつお節	人参 パセリ 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん ブロッコリー カリフラワー ぶどう	774	30.9
4	木	ブルーベリー 食パン	イタリアンスープ チキン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)	りんご ジュース	パン パン粉 油 砂糖 さつま芋 アーモンド	ベーコン チーズ 卵 鶏肉	りんごジュース 玉ねぎ 人参 スイートコーン しょうが にんにく トマト かぼちゃ きゅうり	768	30.9
5	金	麦ご飯	親子丼の具 根菜のごまみそ炒め みかん	牛乳	米 大麦 油 じゃが芋 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	玉ねぎ 人参 さやいんげん れんこん 大根 ごぼう みかん	811	32.7
9	火	ぶどうパン	舞茸のシチュー 豆腐ナゲット② アップルポテト	牛乳	パン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 さつま芋	牛乳 鶏肉 生クリーム 豆腐	玉ねぎ 人参 まいたけ さやいんげん セロリー りんご	843	34.1
10	水	ご飯	★豚肉とこんにやくの炒め汁 ★さばの日の出の味噌焼き ★うの花の炒り煮	牛乳	米 こんにやく 油 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ さば おから さつま揚げ	ねぎ 人参 玉ねぎ えのきたけ ごぼう 大根 小松菜 しいたけ さやいんげん	839	32.3
11	木	中華麺	五目ラーメンスープ 大学芋 アーモンドフィッシュ	牛乳	中華麺 油 ごま さつまいも 砂糖 アーモンド	豚肉 焼き豚 いか なると 牛乳 にぼし	にんにく しょうが キャベツ 人参 きくらげ 白菜 もやし 玉ねぎ スイートコーン チンゲン菜	827	28.9
12	金	ご飯	八宝菜 ★ホイコーロー みかんゼリー	牛乳	米 油 砂糖 でん粉	牛乳 えび いか 豚肉 うずら卵 なると	しょうが 人参 たけのこ 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 しいたけ きくらげ さやえんどう キャベツ ねぎ ピーマン にんにく	785	33.6
15	月	ごま入りご飯	うずら入り酢豚 茎わかめの中華炒め 柿	牛乳	米 ごま 油 でん粉 砂糖 こんにやく	牛乳 豚肉 うずら卵 茎わかめ さつま揚げ	しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ たけのこ 柿	898	31.1
16	火	麦ご飯	秋野菜カレー 海藻サラダ(しそドレ) ヨーグルト	牛乳	米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ 海藻ミックス わかめ ヨーグルト	にんにく りんご 人参 大根 玉ねぎ れんこん かぼちゃ なす ぶなしめじ まいたけ キャベツ きゅうり しょうが	879	27.4
17	水	かぼちゃ食パン	★ポルシチ風スープ煮 ほうれん草のキッシュ りんご	牛乳	パン 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 ソーセージ 生クリーム ベーコン おから 卵 チーズ	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ菜 セロリー トマト ほうれん草 えのきたけ りんご	771	32.1
18	木	ご飯	★マーボー豆腐 タコとキャベツのソース炒め 冷凍パイ	牛乳	米 油 砂糖 でん粉	牛乳 豆腐 豚肉 大豆たんぱく たこ 青のり	たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ にら きくらげ しょうが キャベツ もやし しいたけ パインアップル	815	36.1
19	金	手作り セサミトースト	クリーミービーンズスープ ししゃものチーズ揚げ② 小松菜と白菜のサラダ(玉ねぎドレ)	牛乳	パン ごま バター マーガリン はちみつ じゃが芋 小麦粉 油	牛乳 ベーコン いんげん豆 豆乳 ししゃも チーズ	玉ねぎ 人参 枝豆 小松菜 白菜 もやし えのきたけ	877	35.4
22	月	ソフト麺	ミートソース キャベツとベーコンのソテー 巨峰②	牛乳	ソフト麺 油 小麦粉	豚肉 大豆たんぱく レンズ豆 チーズ 牛乳 ベーコン	たまねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ ほうれん草 ぶどう	826	32.5
23	火	栗ご飯	★きのこけんちん ★松風焼き ひじきと大豆のサラダ(ソイドレ)	牛乳	米 栗 ごま 里芋 油 でん粉 パン粉	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき 大豆	人参 ごぼう 大根 ねぎ ぶなしめじ なめこ しいたけ 玉ねぎ しょうが 枝豆 白菜 スイートコーン	828	34.9
24	水	ゆかりご飯	★豚汁 ぶりの照り焼き チンゲン菜のお浸し(醤油)	牛乳	米 じゃが芋 里芋 こんにやく 油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 ぶり	ねぎ 人参 大根 ごぼう しょうが もやし 白菜 チンゲン菜	794	33.6
25	木	パインパン	★野菜のスープ煮 いわしのパン粉焼き ブロッコリーとキャベツのサラダ(ごまドレ)	牛乳	パン 油 じゃが芋 パン粉	生乳 ベーコン いわし	しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ にんにく ブロッコリー	773	32.7
26	金	ご飯	味噌おでん 大豆とじゃこのカリカリ揚げ かわりきんぴら	牛乳	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 でん粉 油 ごま	牛乳 こんぶ 焼き竹輪 さつま揚げ うずら卵 大豆 じゃこ 豚肉	人参 大根 ごぼう さやいんげん	865	33.9
29	月	ご飯	★もやしの坦々スープ ★生揚げのステーキ ★にら玉炒め	牛乳	米 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 大豆たんぱく 生揚げ 卵	にんにく しょうが もやし ねぎ 白菜 にら 人参 しいたけ りんご 玉ねぎ	820	31.4
30	火	ソフトフランスパン	かぼちゃのカレー煮 さけのレモン風味焼き ミニトマト②	飲む ヨーグルト	パン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	ヨーグルト 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム 鮭	にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ スイートコーン レモン ミニトマト	772	34.0
31	水	茎わかめご飯	★ワンタンスープ アジフライ(ソース) キャベツのサラダ(サウザンドレ)	牛乳	米 ワンタンの皮 油 小麦粉 パン粉	わかめ 牛乳 豚肉 大豆たんぱく あじ	人参 白菜 もやし チンゲン菜 ねぎ キャベツ	865	32.1

・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29日(月)**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	817	32.8
学校給食摂取基準 (範囲)	820	(25~40)

じゅうさんやこんだて  
**23日 十三夜献立** ~2018年の十三夜は10月21日~  
 べつめいくりめいげつ まめめいげつ  
 別名『**栗名月・豆名月**』ともいう十三夜。給食にも栗や豆の料理を出します。  
 じゅうさんや きゅうしよく くり まめ りょうり だ  
 サラダには大豆だけではなく、若い大豆の枝豆も入ります。  
 だいたず わか だいたず えだまめ はい



★**今月の地場産食材**★  
 こうじみそ(10日) かぶ(17日)…**原島さん**  
 なが たすべ もんま  
 長ねぎ(その他全ての★マーク)…**門馬さん**

