

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	カや体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1	月	キャロットライスの ホワイトソースがけ	はなやさいのおかかあえ きよほう②	ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく えび なまクリーム かつおぶし	にんじん パセリ たまねぎ 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	641	25.1
2	火	ごはん	★かきたまみそしる いかのしょうゆマヨネーズやき れんこんとひじきのいために	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ たまご いか ぶたにく ひじき	えのきたけ ねぎ たまねぎ ほうれんそう れんこん にんじん ごぼう さやいんげん	606	27.2
3	水	チリビーンズドック	レタスとじゃがいものスープ てづくりさけグラタン	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ あぶら じゃがいも マカロニ バター	ぶたにく レンズまめ だいず だいずたんぱく ぎゅうにゅう とりにく さけ チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース レタス さやいんげん	621	30.1
4	木	むぎごはん	おやこどんのぐ こんさいのごまみそいため みかん	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん れんこん だいこん ごぼう みかん	653	26.2
5	金	ブルーベリー しょくパン	イタリアンスープ チキンのトマトソースがけ さつまいもとかぼちゃの アーモンドサラダ(マヨネーズ)	りんご ジュース	パン パンこ あぶら さとう さつまいも アーモンド	ベーコン チーズ たまご とりにく	りんごジュース たまねぎ にんじん 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	599	23.7
9	火	ごはん	★ぶたにくとこんにやくのいために ★さばのひのでのみそやき ★うのはなのいりに	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さば おから さつまいも	ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう だいこん こまつな しいたけ さやいんげん	680	26.5
10	水	ぶどうパン	まいたけのシチュー とうふナゲット② アップルポテト	ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム とうふ	たまねぎ にんじん まいたけ さやいんげん セロリー りんご	677	27.4
11	木	ごはん	はっぼうさい ★ホイコーロー みかんゼリー	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく うずらたまご なんと	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ チンゲンサイ しいたけ さやえんどう キャベツ ねぎ ピーマン にんにく	634	27.0
12	金	ちゅうかめん	ごもくラーメンスープ だいがくいも アーモンドフィッシュ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう ごま アーモンド	ぶたにく やきぶた いか なんと ぎゅうにゅう にぼし	にんにく しょうが キャベツ にんじん きくらげ はくさい もやし たまねぎ スイートコーン チンゲンサイ	662	23.8
15	月	ごまいりごはん	うずらいいすぶた くきわかめのちゅうかいため かき	ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら でんぷん さとう こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご くきわかめ さつまいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ たけのこ かき	700	24.8
16	火	かぼちゃしょくパン	★ボルシチふうスープに ほうれんそうのキッシュ りんご	ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ ベーコン なまクリーム おから たまご チーズ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶは セロリー トマト ほうれんそう えのきたけ りんご	613	25.3
17	水	むぎごはん	あきやさいカレー かいそうサラダ(しそドレ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ ヨーグルト かいそうミックス	にんにく しょうが にんじん たまねぎ れんこん かぼちゃ なす しめじ まいたけ りんご だいこん キャベツ きゅうり	708	23.2
18	木	てづくり セサミトースト	クリーミービーンズスープ ししゃものチーズあげ こまつなどはくさいのサラダ(玉ねぎドレ)	ぎゅうにゅう	パン バター マーガリン ごま はちみつ あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ チーズ とうにゅう ししゃも	たまねぎ にんじん えだまめ こまつな はくさい もやし えのきたけ	632	25.3
19	金	ごはん	★マーボーどうふ タコとキャベツのソースいため れいとうパイン	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいずたんぱく あおのり たこ	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ いら 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	637	28.5
22	月	くりごはん	★きのこけんちん ★まつかぜやき ひじきとだいずのサラダ(ツイトレ)	ぎゅうにゅう	こめ くり ごま さとも あぶら でんぷん パンこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき だいず	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ なめこ しいたけ たまねぎ しょうが えだまめ はくさい スイートコーン	638	27.4
23	火	ソフトめん	ミートソース キャベツとベーコンのソテー きよほう②	ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら こむぎこ	ぶたにく レンズまめ だいずたんぱく チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ほうれんそう ぶどう	656	26.0
24	水	ゆかりごはん	★とんじる ぶりのてりやき チンゲンさいのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとも こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぶり	ねぎ にんじん だいこん ごぼう しょうが もやし はくさい チンゲンサイ	632	27.2
25	木	ごはん	みそおでん だいずとじゃこのカリカリあげ かわりきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく じゃがいも でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ さつまいも うずらたまご だいず じゃこ ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう さやいんげん	664	26.6
26	金	パインパン	★やさいのスープに いわしのパンこやき ブロッコリーとキャベツのサラダ(ごまドレ)	ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン いわし	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく ブロッコリー	603	26.1
29	月	ごはん	★もやしのたんたんスープ ★なまあげのステーキ ★にらたまいため	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずたんぱく なまあげ たまご	にんにく しょうが もやし ねぎ はくさい いら にんじん しいたけ りんご たまねぎ	647	25.4
30	火	くきわかめごはん	★ワンタンスープ アジフライ(ソース) キャベツのサラダ(サウザントレ)	ぎゅうにゅう	こめ ワンタンのかわ あぶら こむぎこ パンこ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく だいずたんぱく あじ	にんじん はくさい もやし チンゲンサイ ねぎ キャベツ	690	26.5
31	水	ソフトフランスパン	かぼちゃのカレーに さけのレモンふうみやき ミニトマト②	のむ ヨーグルト	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ヨーグルト とりにく ベーコン なまクリーム だっしふんにゅう さけ	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ スイートコーン レモン ミニトマト	613	27.4

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	646	26.2
学校給食摂取基準 (範囲)	640	(18~32)

**22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 じゅうさんや きゅうしよく くり まめ りょうり だ  
 別名『薬名月・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。

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。

**★10がつ ひのでのたべもの★**  
 こうじみそ(9日) かぶ(16日)…原島さん  
 ながねぎ(その他全ての★マーク)…門馬さん

