

日	主食	料理名	飲み物 など	力や体温となるもの 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 たんぱく質
1 金	ごはん ☆あおもりけんの きょうどりより☆	せんべいじる いわしのごまみそに だいこんのそぼろに こんぶとまっちゃんかけ	10/4いわしの日 ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、なんぶせんべい、 さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、いわ し、ぶたにく、だいずたんぱく、こん ぶ、のり	だいこん、にんじん、ごぼう、ながね ぎ、しめじ、しょうが、いんげん	627 kcal 25.4 g
4 月	よこわりまるパン	もやしスープ てづくりコロッケ (ソース) キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、こむぎ こ、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、だ いずたんぱく、ハム	もやし、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、とうもろこし	601 kcal 25.6 g
5 火	むぎごはん あきやさいかレー	だいこんサラダ (しそドレ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、パ ター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、レンズまめ、 だっしふんにゅう、チーズ、ヨーグル ト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、かぼちゃ、なす、れんこん、しめじ、 まいたけ、りんご、トマトピューレ、 キャベツ、もやし、だいこん	713 kcal 24.3 g
6 水	バターロール	トマトとたまごのスープ さけのムニエル ナポリタンソテー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、パンこ、パ ター、スパゲッティ	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、さ け、ぶたにく、ハム、チーズ	セロリ、たまねぎ、トマト、にんにく、 にんじん、ピーマン、マッシュルーム、 トマトピューレ	601 kcal 31.5 g
7 木	ごはん	ワンタンスープ なまあげのなんぼんに ※はるさめとこまつなのサラダ (ちゅうかドレ)	ぶどう ジュース	こめ、あぶら、ワンタンのかわ、さと う、でんぶん、はるさめ	ぶたにく、だいずたんぱく、なまあげ、 みそ	ぶどうジュース、しょうが、にんじん、 もやし、チンゲンさい、ながねぎ、にん にく、はくさい、こまつな	604 kcal 19.8 g
8 金	トマトパン	かぶのスープ ししゃものフライ②(ソース) ★1.2ねんせいはいとり1ぼん ソーセージといんげんのソテー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ししゃも、 ウィンナー	にんにく、かぶ、にんじん、たまねぎ、 えのき、いんげん、しめじ	624 kcal 24.6 g
11 月	ごはん	※こまつなのごまじる ホッケのおろしだれがけ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、ごま、さとう、こ んにやく、あぶら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、ホッ ケ、くきわかめ、ぶたにく	こまつな、はくさい、たまねぎ、しめ じ、だいこん、にんじん、ごぼう、いん げん	606 kcal 26.6 g
12 火	ごはん ぶたどんのぐ	にらたまいため クレープ	ぎゅうにゅう	こめ、しらたき、やきふ、あぶら、さ とう、クレープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご	しょうが、たまねぎ、ながねぎ、にんじ ん、たけのこ、しいたけ、にら	679 kcal 24.6 g
13 水	くらぎとうしょくパン	ミネストローネ とりにくのからあげ さつまいもとかぼちゃのサラダ (ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、あぶら、でんぶん、 さつまいも	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、とり にく	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、トマト、しょうが、かぼちゃ	624 kcal 24.6 g
14 木	ごはん	A B C スープ さばのごまみそソース ひじきとだいずのもの	ぎゅうにゅう	こめ、マカロニ、さとう、ごま、こ んにやく、あぶら	ぎゅうにゅう、ベーコン、さば、みそ、 とりにく、だいず、ひじき、あぶらあげ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう、いんげん	677 kcal 25.3 g
15 金	ソフトめん ミートソース	シーフードサラダ(ソイドレ) かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう	ソフトめん、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずたん ぱく、レンズまめ、チーズ、ほたてか い、はしら、いか、たこ、えび、わかめ、チ ーズ	にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュ ルーム、いんげん、トマトピューレ、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし	719 kcal 33.1 g
18 月	あきのたきこみごはん じゅうさんや こんだて	わかめとはくさいのみそしる さけのしょうがふうみやき かぶのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、むぎ、くり、あぶら、 さとう	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、 とうふ、わかめ、みそ、さけ	しめじ、にんじん、えだまめ、しいた け、たまねぎ、ながねぎ、はくさい、 しょうが、かぶ、キャベツ	603 kcal 30.3 g
19 火	きなこあげパン	ポトフ いかのスペインふうに ※もやしサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、 さとう	きなこ、ぎゅうにゅう、とりにく、ウ ィンナー、いか	たまねぎ、にんじん、キャベツ、いんげ ん、にんにく、しょうが、トマトペース ト、トマトピューレ、こまつな、もやし	607 kcal 28.9 g
20 水	ごはん	かぶのみそしる ハンバーグてりやきソース はなやさいサラダ (こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、あぶら、さとう、で んぶん	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、ぶた にく、おから、とうにゅう	かぶ、たまねぎ、ながねぎ、プロッコ リー、カリフラワー、キャベツ、にんじ ん	659 kcal 26.7 g
21 木	ごはん	わかめスープ マーボーはるさめ キムチポテト	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごま、はるさめ、さと う、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、わか め、ぶたにく、だいずたんぱく	たまねぎ、にんにく、しょうが、にら、 ながねぎ、きくらげ、キムチ	657 kcal 22.6 g
22 金	ゆでうどん にくつげうどんのつゆ	まいたけのかきあげ ぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、さとう、でんぶん、 こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、 こんぶ、ちりめんじゃこ、ちくわ、たま ご、れんにゅう	しょうが、にんじん、だいこん、たま ねぎ、ごぼう、しめじ、ながねぎ、ほうれ んそう、しいたけ、まいたけ	695 kcal 27.7 g
25 月	シュガークッパン	ラビオリスープ デミソースオムレツ かいそうサラダ(バンドレ)	ぎゅうにゅう	パン、ラビオリ、あぶら	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、ウ ィンナー、かいそうミックス	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう、しめじ、マッシュ ルーム、きゅうり	628 kcal 25.7 g
26 火	ごはん	マーボーどうふ いかチリソース カトルりんご	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずたん ぱく、とうふ、レンズまめ、みそ、いか	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけの こ、しいたけ、ながねぎ、にら、にんに く、りんご	690 kcal 29.8 g
27 水	ハイジクッパン	イタリアンスープ パーベキューチキン チーズポテト	とうきょう ぎゅうにゅう	パン、パンこ、あぶら、じゃがいも、 バター	とうきょうぎゅうにゅう、ベーコン、 たまご、チーズ、とりにく	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、に んにく、しょうが、りんご	605 kcal 30.4 g
28 木	さつまいもごはん	とんじる かつおのたつたあげ ほうれんそうのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも、ごま、じゃがい も、こんにやく、あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、み そ、かつお	だいこん、にんじん、ごぼう、ながね ぎ、しょうが、にんにく、ほうれんそ う、キャベツ、もやし	674 kcal 31.0 g
29 金	かぼちゃまるパン 10/31 ハロウィン	かぼちゃのクリームシチュー さわらのハーブやき ※キャベツソテー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも、バター、 こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、いんげんま め、とうにゅう、なまクリーム、さわ ら、ハム	しょうが、かぼちゃ、たまねぎ、にんじ ん、マッシュルーム、セロリ、キャベ ツ、こまつな	612 kcal 30.8 g
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・10月の給食費は、10月27日(水)が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 643 27.1 学校給食摂取基準 (範囲) 640 (18~32)

今年のじゅうさんや  
じゅうごや じゅうさんや つきみ じゅうごや いもめいげつ  
十五夜だけではなく十三夜もお月見をします。十五夜を芋名月と  
たい じゅうさんや まめいげつ くりめいげつ よ  
いうのに対し、十三夜は豆名月や栗名月と呼ばれます。



今月の日の出の野菜  
小松菜(野崎さん)  
ごまみそ のだし  
こんだてより しょうが はい かんじや  
献立表★マークの料理に入っています。感謝していただきます♪

