

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 黄色	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
1金	横割り丸パン	もやしスープ 手作りコロッケ（ソース） キャベツとコーンのソテー	牛乳	パン、じゃが芋、油、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆たんぱく、ハム	もやし、人参、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし	762 kcal 31.7 g
4月	☆青森県の郷土料理☆ ご飯	せんべい汁 いわしのごま味噌煮 大根のそぼろ煮 昆布と抹茶ふりかけ	牛乳	10/4いわしの日 米、こんにゃく、南部せんべい、砂糖、でん粉	牛乳、鶏肉、昆布、いわし、豚肉、大豆たんぱく、昆布、のり	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、しめじ、しょうが、さやいんげん	766 kcal 29.7 g
5火	バターロール	トマトと卵のスープ 鮭のムニエル ナポリタンソテー	牛乳	パン、油、小麦粉、パン粉、バター、スパゲッティ	牛乳、ベーコン、卵、鮭、豚肉、ハム、チーズ	セロリ、玉ねぎ、トマト、にんにく、人参、ピーマン、マッシュルーム、トマトピューレ	754 kcal 39.1 g
6水	麦ご飯 秋野菜カレー	大根サラダ（しそドレ） ヨーグルト	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、レンズ豆、脱脂粉乳、チーズ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、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、大根	884 kcal 29.3 g
7木	トマトパン	かぶのスープ ししやものフライ②（ソース） ソーセージといんげんのソテー	牛乳	パン、油、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉、ししやも、ウィンナー	にんにく、かぶ、人参、玉ねぎ、えのき、さやいんげん、しめじ	772 kcal 29.3 g
8金	ご飯	ワントンスープ 生揚げの南蛮煮 ※春雨と小松菜のサラダ（中華ドレ）	ぶどうジュース	米、油、ワントンの皮、砂糖、でん粉、はるさめ	豚肉、大豆たんぱく、生揚げ、みそ	ぶどうジュース、しょうが、人参、もやし、チンゲン菜、長ねぎ、にんにく、白菜、小松菜	783 kcal 26.5 g
11月	ご飯	※小松菜のごま汁 ホッケのおろしだれがけ 茎わかめのきんぴら	牛乳	米、じゃが芋、ごま、砂糖、こんにゃく、油	牛乳、油揚げ、みそ、ホッケ、茎わかめ、豚肉	小松菜、白菜、玉ねぎ、しめじ、大根、人参、ごぼう、さやいんげん	763 kcal 32.5 g
12火	黒砂糖食パン	ミネストローネ 鶏肉の唐揚げ さつま芋とかぼちゃのサラダ（ノンエッグマヨ）	牛乳	パン、マカロニ、油、でん粉、さつま芋	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、かぼちゃ	811 kcal 29.2 g
13水	ご飯 豚井の具	にら玉炒め クレープ	牛乳	10/13さつま芋の日 米、しらたき、焼きふ、油、砂糖、クレープ	牛乳、豚肉、卵	しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、人参、筍、しいたけ、にら	833 kcal 30.2 g
14木	ソフト麺 ミートソース	シーフードサラダ（ソイドレ） 型抜きチーズ	牛乳	ソフト麺、油、小麦粉	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆、チーズ、帆立貝柱、いか、たこ、えび、わかめ	人参、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、さやいんげん、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	898 kcal 41.1 g
15金	ご飯	ABCスープ 鯖のごま味噌ソース ひじきと大豆の煮物	牛乳	米、マカロニ、砂糖、ごま、こんにゃく、油	牛乳、ベーコン、鯖、みそ、鶏肉、大豆、ひじき、油揚げ	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、さやいんげん	852 kcal 30.6 g
18月	きなご揚げパン	ポトフ いかのスペイン風煮 ※もやしサラダ（和風ドレ）	牛乳	パン、油、砂糖、じゃが芋	きな粉、牛乳、鶏肉、ウィンナー、いか	玉ねぎ、人参、キャベツ、さやいんげん、にんにく、しょうが、トマトベースト、トマトピューレ、小松菜、もやし	782 kcal 37.1 g
19火	秋の炊き込みご飯 十三夜 献立O	わかめと白菜の味噌汁 鮭の生姜風味焼き かぶのお浸し（醤油）	牛乳	米、もち米、麦、栗、油、砂糖	鶏肉、油揚げ、牛乳、豆腐、わかめ、みそ、鮭	しめじ、人参、枝豆、しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、しょうが、かぶ、キャベツ	753 kcal 36.7 g
20水	ご飯	かぶの味噌汁 ハンバーグ照り焼きソース 花野菜サラダ（香味塩ドレ）	牛乳	米、パン粉、油、砂糖、でん粉	牛乳、油揚げ、みそ、豚肉、おから、豆乳	かぶ、玉ねぎ、長ねぎ、プロッコリー、カリフラワー、キャベツ、人参	840 kcal 33.6 g
21木	シュガークッペパン	ラビオリスープ デミソースオムレツ 海藻サラダ（バンドレ）	牛乳	パン、ラビオリ、油	牛乳、ベーコン、卵、ウィンナー、海藻ミックス	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、しめじ、マッシュルーム、きゅうり	802 kcal 32.3 g
22金	ご飯	わかめスープ 麻婆春雨 キムチポテト	牛乳	米、油、ごま、はるさめ、砂糖、じゃが芋	牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ、豚肉、大豆たんぱく	玉ねぎ、にんにく、しょうが、にら、長ねぎ、きくらげ、キムチ	837 kcal 28.1 g
25月	ゆでうどん 肉つけうどんのつゆ	舞茸のかき揚げ 牛乳プリン	牛乳	うどん、油、砂糖、でん粉、小麦粉	牛乳、豚肉、油揚げ、昆布、ちりめんじゃこ、竹輪、卵、練乳	しょうが、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、しめじ、長ねぎ、ほうれん草、しいたけ、まいたけ	869 kcal 34.7 g
26火	ハイジコッペパン	イタリアンスープ パーベキューチキン チーズポテト	東京牛乳	パン、パン粉、油、じゃが芋、バター	東京牛乳、ベーコン、卵、チーズ、鶏肉	玉ねぎ、人参、とうもろこし、にんにく、しょうが、りんご	754 kcal 36.6 g
27水	ご飯	麻婆豆腐 いかチリソース カットりんご	牛乳	米、油、砂糖、でん粉	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、豆腐、レンズ豆、みそ、いか	しょうが、玉ねぎ、人参、筍、しいたけ、長ねぎ、にら、にんにく、りんご	868 kcal 37.6 g
28木	かぼちゃ丸パン 10/31 ハロウィン	かぼちゃのクリームシチュー 鱈のハーブ焼き ※キャベツソテー	牛乳	パン、油、じゃが芋、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、牛乳、いんげん豆、豆乳、生クリーム、さわら、ハム	しょうが、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、キャベツ、小松菜	764 kcal 38.3 g
29金	さつまいもご飯	豚汁 鯉の竜田揚げ ほうれん草のお浸し（醤油）	牛乳	米、さつま芋、ごま、じゃが芋、こんにゃく、油、でん粉	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、かつお	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、しょうが、にんにく、ほうれん草、キャベツ、もやし	863 kcal 39.0 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	810
学校給食摂取基準(範囲)	33.5 820 (25~40)

今年の十三夜は10月18日  
 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）  
 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♪

