## 10月分 学校給食献立表

_			1							A ノロック
	曜	<b>-</b> 5.1.5	使 用 す る 食 品 名						栄養価	
			(赤)おもに体をご	つくろもとにかろ			(黄)おもにエネル	レギーのもとになる	調味料他	エネルギー(k c al)
日		献立名								
				おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		たんぱく質(g)
			魚·肉·卵·豆·豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		油脂		食塩(g)
		ごはん		,, =-			ご飯			653
		牛乳		牛乳		1			1 1214 14111111111111111111111111111111	
1	水	ビビンバ肉そぼろ	ぶた肉・みそ			しょうが・にんにく・玉ねぎ	さとう	油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン・みりん	26.2
		ナムル			にんじん・ほうれんそう	たけのこ もやし・ねぎ・にんにく	さとう	ごま・ごま油	テンメンジャン・酒 しょうゆ・酢・こしょう・とうがらし	
		春雨スープ	とり肉・なると		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ		こみ。こみ川	しょうゆ・酒・ちゅうかスープストック	2.4
			C7N3 449C		12/00/0°28 2/8	700612111 1460	◇乳卵不使用コッペパン		しょうゆ・/白・ラゆうがスークストック	
		あげパン(乳卵無)					グラニュー糖	油		664
_	_	牛乳		牛乳						004
2			1 to th	7 70	赤ピーマン・トマト	1-11-1 T10-1		\\\\	赤ワイン・デミグラスソース	23.6
		チキンのブラウンソースに	とり肉		ブロッコリー	にんにく・玉ねぎ		油	ビーフシチュールウ・塩・こしょう	
		こめこマカロニのツナサラダ	まぐろ			キャベツ・とうもろこし	こめこマカロニ・さとう	油・ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう・酢	2.1
		ごはん		4. 1			ご飯			589
3	<b>~</b>	牛乳 筑前に	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・れんこん・こんにゃく	里いも・さとう	油	 酒・しょうゆ・みりん	
3	亚	ルドリに しょうがあえ	かまぼこ		こまつな・にんじん	キャベツ・しょうが	主いむ。ここ	/H	しょうゆ・みりん	23.6
		わかめととうふのかつおだしのみそしる		わかめ	C& 7/4 1C/00/0	玉ねぎ・えのきたけ			かつおだし・昆布だし	2.2
		ごはんのお月見南		1575 05		100 700070707	ご飯		73 2 03700 101700	
		牛乳	<u> </u>	牛乳				1		636
		うさぎ型ハンバーグ	◇ハンバーグ			えのきたけ	さとう・でんぷん		しょうゆ・酒	
6	月	大根サラダ	\		にんじん	大根・きゅうり	さとう	油	うすくちしょうゆ・酢・塩	20.7
		いわしつみれと里いものみそしる	油あげ・みそ		にんじん	ねぎ	里いも		かつおだし・昆布だし	20.7
		お月見ゼリー	◇いわしのつみれ		こまつな		◇ゼリー			1.9
$\vdash$		黒パン					◇黒パン			
		<u>無ハン</u> 牛乳		牛乳			V WW / 2			666
7	,1,	ぶた肉と野菜のケチャップいため	ぶた肉	, , , ,	さやいんげん	 玉ねぎ	じゃがいも・さとう	—————————————————————————————————————	酒・ケチャップ・しょうゆ・コンソメ	_
									こしょう	24.4
		さつまいものサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	さつまいも		塩・こしょう・酢	2.8
<u> </u>		キャベツのコンソメスープ			にんじん	キャベツ・玉ねぎ・とうもろこし	ご飯	油	チキンブイヨン・コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん 牛乳		牛乳			- 以			675
8	水	手作りさばのしょうがに	さば			しょうが	さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・酒	31.4
		ひじきと大豆のにもの	さつまあげ・大豆	ひじき	にんじん		さとう	油	しょうゆ・酒・みりん	
		とんじる	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・大根・ごぼう・こんにゃく			酒・にぼしだし・昆布だし	3.1
		ごはん					ご飯			623
		牛乳		牛乳						023
9	$\star$	とり肉のチリソースいため	とり肉		ピーマン	にんにく・玉ねぎ・れんこん	さとう・でんぷん	油・ごま油	ケチャップ・ちゅうかスープストック	
9	<b>/</b> \	春雨サラダ	八厶	わかめ	にんじん	きゅうり	春雨・さとう	ごま油	塩・トウバンジャン・酢 しょうゆ・酢	27.1
				17/1/0)	にんじん				しよつりグ・哲作 ちゅうかスープストック・しょうゆ	2.2
	_	サンラータン	ぶた肉・とうふ・卵		にら	えのきたけ・もやし・しょうが	でんぷん	ごま油	酢・酒・塩・こしょう	
		ソフトめん					◇ソフトめん			612
		牛乳		牛乳			<b>—</b> , <b>~</b> ,	)+ =\\+\\-\\-\\-\\-\\\-\\\-\\\-\\\-\\\\-\	<b>年 1 ・2 /</b>	012
10	金	あげいかのごまソース	◇いか		/- / I* /	にんにく	でんぷん	油・ごま油・ごま		29.8
	_	じゃがいもに			にんじん	しょうが・玉ねぎ・こんにゃく・えだ豆 ねぎ・しめじ		油	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・みりん・酒・塩・とうがらし	
		とりだしのわかめうどんスープ	とり肉・油あげ	わかめ	にんじん	えのきたけ・しょうが	でんぷん		とりがらスープ・昆布だし・かつおだし	3.0
		ミルクパン				, 5-7 (-17) (-18)	◇ミルクパン		25	675
		牛乳		牛乳						675
4.4		ますバジルパンこ焼き	ます				パン粉	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう・ガーリックパウダー	
14	ベ	とり肉とれんこんのソテー	とり肉		にんじん	れんこん・玉ねぎ・にんにく・しょうが			バジル 塩・コンソメ	34.4
							. W M.	ハリーノ油	<u> </u>	2.8
		ポトフ	ウィンナー		にんじん	キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん					ご飯			611
		牛乳	LOCK	牛乳		T	B14 415			511
15	71	いかと里芋のにもの	とり肉・さつまあげ・いか			玉ねぎ・えだ豆 キャベツ・きゅうり	里いも・さとう	油	酒・しょうゆ・みりん こしょう・酢・ガーリックパウダー	28.5
		りっちゃんサラダ	ハム・かつお節	昆布	にんじん・トマト	とうもろこし	さとう	油	うすくちしょうゆ	2.1
		根菜のごまみそしる	みそ		にんじん	大根・れんこん・ごぼう・ねぎ		ごま	にぼしだし・昆布だし	۷.1
		ごはん					ご飯			636
		牛乳		牛乳						626
16	$\star$	とり肉のレモンに	とり肉			レモン	でんぷん・さとう	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	_
10	\I\	ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	25.7
		もずくスープ	ぶた肉	もずく	にんじん	玉ねぎ・しょうが	でんぷん		ちゅうかスープストック・塩・こしょう	2.4
			21/CIV	UPN	10070	<u> 1748</u> G (047/1)。			しょうゆ	
		ごはん		<i>H</i> −₩			ご飯			651
4 7		牛乳	◇ナから正言は	牛乳						
Ι/		さわらの西京焼き	◇さわら西京焼		にんじん・さやいんげん		ナつキハナ ナレラ	℅ℎℴℊᅷ	しらか、海っかり	31.5
		さつまいもとぶた肉のきんぴら	ぶた肉			まない ひれこ とご	さつまいも・さとう	油・ごま	しょうゆ・酒・みりん	2.2
<b> </b>		ねぎのにぼしだしのみそしる	みそ		にんじん・こまつな	もやし・ねぎ・しめじ	ご飯		にぼしだし・昆布だし	
		<u>ご</u> はん 牛乳		牛乳			- 以			613
20		とりつくねのあんかけ(2こ3こ)	◇とりつくね	1 TU			さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん	25.4
		わかめサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん・こまつな	もやし・とうもろこし	<u>さとう</u>	油・ごま油	酢・うすくちしょうゆ	25.1
		かみなりしる	ぶた肉・とうふ		にんじん	こんにゃく・なす		ごま油	みりん・しょうゆ・塩・かつおだし	2.1
		コッペパン					◇コッペパン			568
		のむヨーグルト		のむヨーグルト						300
21		オムレツ	◇プレーンオムレツ							24 5
		ペンネソテー				玉ねぎ・えだ豆・キャベツ	マカロニ	オリーブ油	白ワイン・塩・こしょう・コンソメ	21.5
		ミネストローネ	ベーコン・白いんげん豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	トマトソース・白ワイン・バジル	2.5
		ごはん				_	ご飯		チキンブイヨン・塩・こしょう	
		牛乳		牛乳			CDX			674
22	7k	ヤンニョムチキン	とり肉	十孔		しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	油	酒・しょうゆ・ケチャップ トウバンジャン	
										25.6
		ごぼうサラダ ワンタンスープ	ぶた肉・なると		にんじん・にら	ごぼう・きゅうり・とうもろこし 玉ねぎ	さとう ◇ワンタン	ごまドレッシング ごま油	しょうゆ・酢 しょうゆ・塩・ちゅうかスープストック	2.0
		112/22/1= 1								

日 報				使 用 す る 食 品 名							栄養価
おもに大人は公園 おもに無機関   おもに大人は公園   おもに大人は公園   おもに大人は公園   おもに大人は公園   おもに大人は公園   おもに大人は公園   おもに大人は公園   おもに大人は公園   おもに大人は公園   おもに大人は、公園   大人は大人は大人は大人は大人は大人は大人は大人は大人は大人は大人は大人は大人は大	日	睷	献立夕	(赤) おもに体をご	つくるもとになる	(緑)おもに体の	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる (黄) おもにエネルギーのもと			 なる	エネルギー(k cal)
本化		中田	H)/-17-11	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物		調味料他	たんぱく質(g)
1 中央				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		食塩(g)
23 末 大学のシークトを記さがつる。								ご飯			685
大根と近は向りまに がたり はがった にんしん 大根でんたやく さとうでんぶん 油 しようゆ・みかん 2.2 2.2 2.2 2.4 4.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2	22			◇ L= > U > U * H	牛乳		エわギにノに	7: 1 7° 1			003
	23	木				17.61".6			油		28.1
24								227 (703/0	/Ш		2.2
2 4 金		1	ソフトめん			.=.00.0	1, 2, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1,	◇ソフトめん		7-10-01-00	652
24.5   プロングリーのおかで3ネーズの入   とDR) からお節					牛乳						052
大きからだん	24	金				<b></b>				1 . 5 . 4 . 71 . 5	24 5
17/15 かったいとの   18/15								325			
本乳   本乳   本乳   本乳   本乳   本乳			けんちんうどんしる	ぶた肉・とうふ・油あげ		にんじん	玉ねぎ・大根・えのきたけ		ごま油		2.0
子乳				<b>─献立�</b>				ご飯			689
27 月 CC ノバ内 (とは) かんじ					牛乳		しょうが。にょにく。エわギ			コウ/ - 1 よる体・トウバン・ジャン・	
###  ###  ####  #####################	27	月	ビビンバ肉そぼろ	ぶた肉・みそ				さとう	油・ごま油		21.9
			ナムル			にんじん・ほうれんそう		さとう	ごま・ごま油		
本乳			春雨スープ	とり肉・なると		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	春雨		しょうゆ・酒・ちゅうかスープストック	2.2
28 火				ロウィーンメニュー (				◇コッペパン			687
28 火 コルカノン(マッシュボテト) ベーコン はちゃ・にんじん 玉ねぎ じゃかいも コンソ・塩・こしょう (シチュール・コンソ・塩・こしょう) かぼちゃ・にんじん 玉ねぎ じゃかいも 油 (シチュール・コンソ・塩・こしょう) (カロウィンデザート					牛乳						067
1500の	28	火		*		トムト					
かはちやいクリームシチュー   どり肉・豆乳   かはちゃいんかん   玉ねき   しゃかいも   油   でしょう   でしまう   1			コルカノン(マッシュポテト)	ベーコン			キャベツ・ねぎ	じゃがいも			28.9
			かぼちゃのクリームシチュー	とり肉・豆乳		かぼちゃ・にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油	-	3.1
29   大			 八口ウィンデザート					◇プリン		2017	
29 水         中乳         4乳         こむぎこ 油 ガーリックパウダー・塩 酒・しょうゆ 酒・しょうゆ 酒・しょうゆ 酒・しょうゆ かっまたし・昆布たし うずくちしょうか 塩         29.2 29.2 29.2 29.2 29.2 29.2 29.2 29.2								¥			<b>5.10</b>
29.2 2.0				Li i Li Li Constituti di Const							640
油上そぼろ   ぶた肉・さつまあげ   にんじん・さやしんげん   こんにゃく・もやし・ごぼう   さとう   油   酒・しょうゆ   29.2   2.0	29	ъk	とりささみの天ぷら	とり肉				こむぎこ	油	ガーリックパウダー・塩	
1		۱,۱,	浦上そぼろ	ぶた肉・さつまあげ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・もやし・ごぼう	さとう			
A			つぼしる	とうふ		にんじん					2.0
4       年乳       年乳       664         あじの南ばんづけ       あじ       赤ピーマン       ねぎ・玉ねぎ       さとう       油       しょうゆ・酢         ジャーチャンドーフ       ぶた肉・あつあげ       寒天       にんじん・ピーマン       たけのこ・玉ねぎ ねぎ・しょうが       なとう       油・ごま油       ユーブストック・酒・こしょう・塩 ね・プストック・酒・こしょう・塩 ねぎ・しょうが オイスターソース・こしょう       26.8       2.2         1       中菜のちゅうかスープ       なると       にんじん・チンゲンサイ       白菜       でんぷん       ごま油       塩・しょうゆ・ちゅうかスープストック・海・こしょう・塩 ね・フブストック・酒・こしょう・塩 なっプストック・酒・こしょう・塩 なっぴんぷん       1       塩・しょうゆ・ちゅうかスープストック・酒・こしょう・塩 なっぴんぷん       26.8       2.2         31       金       サヤベッとツナのの磯辺あげ(1こ2こ) ◇ちくわ 青のり       本のの磯辺あげ(1こ2こ) ◇ちくわ 青のり       こまつな・にんじん キャベッ       さとう 油・ごま・ごま油 しょうゆ はようゆ はようゆ はようゆ でんぷん。でんじん なっぴんでんじん ちゃりょうきょろご なとう 油・ごま・ごま油 しょうゆ・酒・トウバンジャン・カイスターソース ボスターソース ボスターソース ないとり 油・プランメンジャン・オイスターソース				C 7.0		12,0070	しょうが	プ省局		うすくちしょうゆ・塩	
30 本       あじの南ばんづけ       あじ       赤ピーマン       ねぎ・玉ねぎ さとう       油 しょうゆ・酢         ジャーチャンドーフ       ぶた肉・あつあげ 寒天 にんじん・ピーマン おき・玉ねぎ ねぎ・しょうが ねぎ・しょうが スープストック・酒・こしょう・塩 は・しょうゆ・ちゅうかスープストック・オスターソース・こしょう       全・しょうか・ちゅうかスープストック・オスターソース・こしょう       塩・しょうゆ・ちゅうかスープストック・オスターソース・こしょう       26.8         31 金       サフトめん 牛乳 ちくわの磯辺あげ(1222) ◇ちくわ 青のり まぐろ こまつな・にんじん キャベッとッナのごまサラダ まぐろ こまつな・にんじん キャベッと・ファンメンジャン・オイスターソース ぶた肉・みそ にんじん ちゃりしょうちろごしょうが きとう 油・ごま・ごま油 しょうゆ・酒・トウバンジャン テンメンジャン・オイスターソース オスターソース       26.8	30				<b>生</b> 到			CDX			664
30   木   ジャーチャンドーフ   ぶた肉・あつあげ   寒天   にんじん・ピーマン   たけのこ・玉ねぎ   ねぎ・しょうが   さとう   油・ごま油   しょうゆ・トウバンジャン・ちゅうか   スープストック・酒・こしょう・塩   塩・しょうゆ・ちゅうかスープストック   カイスターソース・こしょう   塩・しょうゆ・ちゅうかスープストック   オイスターソース・こしょう   カイスターソース・こしょう   イスターソース・こしょう   カイスターソース・こしょう   カイスターソース・こしょう   カイスターソース・こしょう   カイスターソース・こしょう   カイスターソース・こしょうゆ   カヤベッとツナのごまサラダ   まぐろ   こまつな・にんじん   キャベッ   さとう   油・ごま・ごま油   しょうゆ   カ・フ・アンメンジャン・オイスターソース   3.0   カヤに肉みそスープ   ぶた肉・みそ   にんじん   まねぎ・しょうが   まねぎ・しょうが   カヤにカース   カヤにカース   カナ・アンメンジャン・オイスターソース   カル・フ・アンメンジャン・オイスターソース   カル・フ・アンメンジャン・オイスターソース   3.0   カースターソース   カースター   カースター   カースタースターソース   カースター   カースターソース   カースタースタース   カースタースタースタースタースタース   カースタースタースタース   カースタースタースタースタースタースタースタースタースタースタースタースタースター				あじ	1 70	赤ピーマン	ねぎ・玉ねぎ	さとう	油	しょうゆ・西生	
おんだ肉・ありあげ   寒天   にんじん・ヒーマク   ねぎ・しょうが   さとう   油・じま油   スープストック・酒・こしょう・塩   1・しょうゆ・ちゅうかスープストック   オイスターソース・こしょう   1・ロック・カイスターソース・こしょう   1・ロック・カイスターソース・こしょう   1・ロック・カイスターソース・こしょう   1・ロック・カイスターソース・こしょう   1・ロック・カイスターソース・こしょう   1・ロック・カイスターソース・こしょう   1・ロック・カイスターソース・こしょう   1・ロック・カイスターソース・こしょうゆ   1・ロック・酒・トウパンジャン   1・ロック・酒・トウパンジャン・オイスターソース   1・ロック・コ・トウパンジャン・オイスターソース   1・ロック・コ・トウパンジャン・オイスターソース   1・ロック・カイスターソース   1・ロック・コ・トウパンジャン・オイスターソース   1・ロック・コ・カイスターソース   1・ロック・コ・トウパンジャン・オイスターソース   1・ロック・コ・トウパンジャン・オイスターソース   1・ロック・コ・トウィンジャン・オイスターソース   1・ロック・コ・ロ・ロック・コ・ロック・ロック・コ・ロック・コ・ロック・		木			安工						26.8
日菜のちゅうかスープ なると にんじん・チンゲンサイ 白菜 でんぷん ごま油 ポイスターソース・こしょう イイスターソース・こしょう (こんじん・チンゲンサイ) 白菜 でんぷん ごま油 ポイスターソース・こしょう (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)			ンヤーナヤントーノ	ふため・めつめげ	<b>基大</b>	にんしん・ヒーマン	ねぎ・しょうが	<u>さ</u> とっ		スープストック・酒・こしょう・塩	
31     金     リフトめん 牛乳 ちくわの磯辺あげ(1こ2こ) キャベツとツナのごまサラダ     牛乳 まぐろ     こまつな・にんじん こまつな・にんじん     キャベツ キャベツ たりし肉みそスープ     こまつな・にんじん ぶた肉・みそ     キャベツ にんじん     まなぎ・しょうが まやしょうきるごと まやしょうきるごと まかしょうちるごと     油 ・フンメンジャン・オイスターソース     26.8 ・テンメンジャン・オイスターソース     3.0			白菜のちゅうかスープ	なると		にんじん・チンゲンサイ	白菜	でんぷん	ごま油		
4年乳     年乳     1       5くわの磯辺あげ(1222)     今ちくわ     青のり     こむぎこ     油       キャベツとツナのごまサラダ     まぐろ     こまつな・にんじん     キャベツ     さとう     油・ごま・ごま油 しょうゆ・酒・トウバンジャン・しょうゆ・酒・トウバンジャン・カイスターソース       もやし肉みそスープ     ぶた肉・みそ     にんじん     まねぎ・しょうが まやし・とうもろごし。     さとう     油     デンメンジャン・オイスターソース       3.0	31	_	ソフトめん					♦ソフトめん		<u> </u>	
31     会     ちくわの磯辺あげ(1こ2こ) ◇ちくわ 青のり こむぎこ 油 コードウバンジャン・オイスターソース     こまつな・にんじん キャベツ さとう 油・ごま・ごま油 しょうゆ コードウバンジャン まんき カードウバンジャン まんき カードウバンジャン まんき カードウバンジャン・オイスターソース     26.8       31     おやし肉みそスープ ぶた肉・みそ にんじん まわしょうが まわしょうきるご コードウバンジャン・オイスターソース     さとう 油 デンメンジャン・オイスターソース     コ・カードウバンジャン・オイスターソース					牛乳			V = 2 1 -270			639
31   金   キャベツとツナのごまサラダ   まぐろ   こまつな・にんじん   キャベツ   さとう   油・ごま・ごま油   しょうゆ   26.8				♦				こむぎこ	油		
もやし肉みそスープ ぶた肉・みそ にんじん まやしょうが さとう 油 テンメンジャン・オイスターソース <b>3.0</b>						こまつな・にんじん	キャベツ			しょうゆ	26.8
もわし肉みそスープ   かに肉・みそ   にんしん   <sub>まやしょうもろご</sub>   さとつ   油  デンメンシヤン・オイスターソース										しょうゆ・酒・トウバンジャン	
			もやし肉みそスープ	ぶた肉・みそ		にんじん		さとう	油	テンメンジャン・オイスターソース ちゅうかスープストック	2.0

- ※ 都合により、献立が変更する場合があります。
- ※ ◇マークの食品は加工食品です。この献立表には、微量の食品・調味料は書かれていません。
- ※ 食物アレルギー等で加工食品の詳しい資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

## <お知らせ>

10月27日は、御所ケ丘小、松前台小、守谷小、郷州小が運動会振替休日のため 市内統一献立を、大井沢小のみ提供します。

## 野ゆうしょくだらり



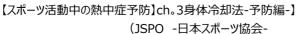
当日はしっかりと朝ごはんを食べるようにしましょう。ごはん やうどん、バナナなどのエネルギーのもとになりやすいもの がおすすめです。

きんちょうして落ち着かないときは、気持ちをおだやか にする効果のあるマグネシウムやカルシウムの多い豆 腐や納豆、こんさい類、かいそう、ぎょかい類がおすす









https://www.youtube.com/watch?v=k00zhYv-8Ms

## ● ブロッコリーと春雨の







の季節です。

こまめな水分補給も わすれずに!





