

日付	牛乳	主食	おかず 主菜・副菜・汁物・デザート	～赤の仲間～ 血や肉になる		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				1群：たんぱく質	2群：カルシウム	5群：糖質	6群：脂質	3群：カロテン	4群：ビタミン		
18日(火) 郷土の日											
2(水)	牛乳	ご飯	畑のハンバーグ みそだしサラダ 五目汁	豚ひき肉、若鶏ひき肉、大豆、押し豆腐、たまご、白みそ生揚げ	牛乳、調理用牛乳(牛乳)	米、パン(生)、砂糖、でんぷん	サラダ油、ごま油、白すりごま	にんじん、こまつな	玉葱、しょうが、キャベツ、もやし、はくさい、長ねぎ	773	35
3(木)	牛乳	チーズカレードッグ	スパゲッティーサラダ ミルクポトフ	豚ひき肉、豚バラひき肉、大豆、ツナ水、煮Fe入りワンナー	牛乳、ピザソース、調理用牛乳(牛乳)	無塩パン(小麦粉、スパゲッティ(副食用)、じゃがいも)	油、サラダ油	にんじん、こまつな	にんにく(ゆんぎ)、しょうが、玉葱、セロリ、冷凍ホールコーン、キャベツ、かぶ	727	37
4(金)	牛乳	ご飯	じゃこピーマン さばのみそ煮 ゆかり和え 藕ごぼう汁	さば、煮みそ、藕ごま油(皮付き)、生揚げ	牛乳、★ちりめん	米、砂糖、板こんにゃく、じゃがいも	サラダ油、ごま油	ピーマン、こまつな、にんじん	しょうが、長ねぎ、もやし、キャベツ、ごぼう	755	36
7(月)	牛乳	かば焼き丼	りっちゃんサラダ 白菜の豆乳みそ汁	にしん、ローズハム、糸けりすり豚、木綿豆腐、豆乳白みそ、赤みそ	牛乳、塩昆布	米、小麦粉、でんぷん、砂糖、三温糖	揚げ油、サラダ油	にんじん、トマト、こまつな	キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、主菜はさい、だいこん、長ねぎ	784	32
8(火)	牛乳	ココア揚げパン	ハンガリアシチュー スイートポテト	きな粉、豚ひき肉、豚バラひき肉、大豆、たまご	牛乳、調理用牛乳(牛乳)、生クリーム(牛乳)	黒砂糖食パン(砂糖、パン(生)、じゃがいも、小麦粉、さつまいも)	揚げ油、油、バター、無塩バター	にんじん	玉葱	876	28
9(水)	牛乳	麦ご飯	魚の七味焼き かんづら 豆腐団子汁	しいら、赤みそ、絹ごし豆腐、藕ごま油(皮付き)、厚揚げ	牛乳	米、米粉、小麦粉、じゃがいも、白玉粉、板こんにゃく	揚げ油	長ねぎ、にんじん、こまつな	にんにく(ゆんぎ)、長ねぎ、だいこん、ごぼう	748	33
10(木)	牛乳	たらこパスタ	オニオンドレッシングサラダ フルーツポンチ(白玉)	たらこ、ひかり、絹ごし豆腐	牛乳、刻みのり	スパゲッティ、砂糖、白玉粉	サラダ油、油、クリーム、バター、エッグアーマヨネーズ	こまつな、にんじん、ブロッコリー(ゆで)	玉葱、キャベツ、冷凍ホールコーン、みかん缶、パイナップルピット(缶)、もも缶(黄桃)	734	34

11日(金) 前期 終業式

14日(月) スポーツの日

15(火)	牛乳	麦ご飯	シャキシャキつくね 切り干し大根の煮物 味噌汁	豚ひき肉、若鶏ひき肉、押し豆腐、たまご、油揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳、芽ひじき、調理用牛乳(牛乳)	米、米粉、小麦粉(生)、砂糖、でんぷん、じゃがいも	油	にんじん、さやいんげん(ゆで)	長ねぎ、れんこん、しょうが、切干しだいこん、干し椎茸、玉葱、キャベツ	751	30
16(水)	牛乳	キムたくごはん	蓮根サラダ 秋のケーキ	豚ひき肉、たまご	牛乳、調理用牛乳(牛乳)	米、砂糖、小麦粉、さつまいも、粉糖	ごま油、☆白いりごま、バター、日本ぐり(甘露煮)	こまつな、にんじん	はくさい、キムチ、長ねぎ、たくあん、れんこん、キャベツ、もやし	728	24
17(木)	牛乳	こまつなトースト	レバーとポテトのハニーマスタード イタリアンスープ	ツナ水、煮豚、豚バラチップ、すけとう、たらこ、たまご	牛乳、粉チーズ	食パン、じゃがいも、でんぷん、はちみつ、パン粉(乾燥)	エッグアーマヨネーズ、揚げ油	こまつな、にんじん、パセリ	玉葱、しょうが、キャベツ、にんにく(ゆんぎ)	734	35
18(金)	牛乳	タンメン	ヤンニョムフィッシュ オレンジゼリー	豚小腸、△冷凍ひきえび、たまご	牛乳、粉寒天	鶏し中華めん(油つけ)、小麦粉、でんぷん、砂糖	油、ごま油、揚げ油	にんじん、にら	玉葱、だけのご(水煮)、干し椎茸、はくさい、もやし、しょうが、にんにく(ゆんぎ)、長ねぎ、きんぴら、蒸し鶏、パプリカ、みかん缶	775	37
21(月)	牛乳	♪花保カレーの日♪ ★秋の香りきのこカレー★	カントリーサラダ 果物(かき)	豚小腸	牛乳	米、さつまいも、小麦粉、砂糖	油、バター	にんじん、こまつな	玉葱、ふなしめ、しいたけ、きのこ、だいこん、にんにく(ゆんぎ)、しょうが、かき、ゆず、キャベツ、もやし、レモン汁、かき(甘み)	806	22
22(火)	牛乳	コッパパン	スペインッシュオムレツ スパイシーピーンズ コーンポタージュ	たまご、大豆	牛乳、サラダチーズ、生クリーム(牛乳)、調理用牛乳(牛乳)	コッパパン、じゃがいも、でんぷん、小麦粉	油、揚げ油	にんじん、こまつな、パセリ	玉葱、マッシュルーム(ゆで)、グリーンコーン、冷凍ホールコーン	774	36
23(水)	牛乳	♪もみじご飯♪	小魚のにんにく醤油揚げ 油揚げと青菜の香味和え みそ汁	若鶏ひき肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、△ししゃも(生干し)、冷凍きわめ、わかめ(乾燥、水戻し)	米、砂糖、小麦粉、でんぷん	☆白いりごま、揚げ油、油、ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく(ゆんぎ)、もやし、長ねぎ	746	29
24(木)	牛乳	柚子胡椒うどん	高野豆腐の卵とじ 五平餅	豚小腸、ベーコン(短冊)、鶏ごま肉(皮なし)、板なしかまぼこ、凍り豆腐、たまご、赤みそ	牛乳	冷凍うどん、砂糖、でんぷん、米	サラダ油、☆白いりごま	にんじん、こまつな、さやいんげん	にんにく(ゆんぎ)、玉葱、きのこ、味付け椎茸、干し椎茸、切干しだいこん	851	38
25(金)	牛乳	カルピチャーハン	切干大根の卵焼き 春雨スープ	豚小腸、たまご、若鶏ひき肉	牛乳、わかめ(乾燥、水戻し)	米、砂糖、緑豆はるさめ	ごま油、油	にんじん、タカノツメ、ピーマン、こまつな、チンゲンツァイ	にんにく(ゆんぎ)、玉葱、長ねぎ、切干しだいこん、もやし	769	31
26(土)	牛乳	★文化祭★ ♪花保カレーの日♪ ★カレーピラフホワイトソースかけ★	こんにゃく入り海菜サラダ	さけ、角切り、調理用豆乳、豆腐クリーム、ツナ水	シヨア(10分)、調理用牛乳(牛乳)、わかめ(乾燥、水戻し)、刻み昆布	米、小麦粉、こんにゃく、砂糖	バター、油、サラダ油、ごま油	にんじん、こまつな	玉葱、エリンギ、キャベツ、レモン汁	747	29

★ ★ ☆ ★ ☆ 28日(月) 文化祭 振替休日 ★ ★ ☆ ★ ☆

29(火)	牛乳	♪コシヒカリ給食♪	タレカツ おろし和え のっぺい汁	鶏若鶏肉胸(皮付き)、たまご、鶏ごま肉(皮付き)、生揚げ	牛乳、カットわかめ	米、小麦粉、パン粉(乾燥)、三温糖、砂糖、じゃがいも、こんにゃく、でんぷん	揚げ油、油	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、だいこん、玉葱、レモン汁、ごぼう、長ねぎ	786	33
30(水)	牛乳	麦ご飯	豆腐の真砂揚げ 切干ごま風味和え	赤みそ、押し豆腐、若鶏ひき肉、たまご、糸けりすり豚	牛乳、★ちりめん、身ひしき	米、砂糖、でんぷん	らっかせい(いり)、サラダ油、揚げ油、ごま油、白すりごま	にんじん、こまつな	えだめ、冷凍、冷凍ホールコーン、玉葱、ふなしめ、もやし、切干しだいこん	708	27.9+
31(木)	牛乳	♪ハロウィン♪ ★セサミトースト★	マカロニクリーム煮 トマトスープ パンフキンプリン	鶏ごま肉(皮付き)、豆腐クリーム、ベーコン	牛乳、調理用牛乳(牛乳)、粉チーズ、生クリーム(牛乳)、お茶	食パン、砂糖、マカロニ(副食用)、米粉、じゃがいも	☆煮すぎごま、バター、豆乳、クリーム、バター	にんじん、トマトジュース、かぼちゃ	玉葱、冷凍ホールコーン、キャベツ	847	29

★今月のPick Up 給食



※食材の都合により献立変更する場合があります。

♪21日(月)・26日(土) 花保カレーの日

今月のカレーは、きのこたっぷり秋の香りカレーです♪秋が旬のきのこやさつまいもをたっぷり使った、秋を感じるカレーです。
そして…今月は！なんと花保カレーの日が2回あります！文化祭の日、花保カレーピラフホワイトソースかけです★花保オリジナルのドライカレーにホワイトソースをかけて食べます。お楽しみに♪

♪24日(火) コシヒカリ給食&食育の日 in 新潟県

今年も、新潟県魚沼市から、足立区の中学生在が苗植え・収穫を行った美味しいコシヒカリが届きます！産地にちなんで、新潟県の郷土料理を提供します。
★タレカツ：甘辛い醤油ダレにくぐらせた薄めのチキンかつ。洋食文化が花開いた昭和初期頃、洋食である『カツレツ』を、和食の味付けの定番 醤油ダレにくぐらせて提供したのが始まり。今年は、ヘルシーに豚ではなくチキンにしました。
★のっぺい汁：『濃餅(ぬっぺい)』が語源となっており、その名の通り、お餅のようなとろみのある汁。

♪31日(火) ハロウィン

ハロウィンは、ヨーロッパが始まったお祭りです。カボチャで作る「ジャックオーランタン」は、悪霊を追い払うといわれています。