



| 日付                             | 牛乳 | 主食                      | おかず                                   | ～赤の仲間～<br>血や肉になる   | ～黄の仲間～<br>熱や力の元になる                              | ～緑の仲間～<br>体の調子を整える  | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|--------------------------------|----|-------------------------|---------------------------------------|--|---|---|-------------|----------|
|                                |    |                         | 主菜・副菜・汁物・デザート                         | 1群: たんぱく質<br>2群: カルシウム                                   | 5群: 糖質<br>6群: 脂質                                | 3群: カロテン<br>4群: ビタミンC   |             |          |
| <b>3日(月)文化の日</b>               |    |                         |                                       |  |   |   |             |          |
| 4 (火)                          | 牛乳 | ピスクトースト<br>(たまご)        | バジルドレッシングサラダ<br>きのこチャウダー              | 牛乳、○たまご、ベーコン、ビザチーズ、鶏肉、調製豆乳、調理用牛乳                         | 牛乳、油、砂糖、じゃがいも、豆乳クリームバター、米粉                      | キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり、にんにく、レモン汁、玉葱、ぶなしめじ、えのき、エリンギ                 | 842         | 37.4     |
| 5 (水)                          | 牛乳 | ゆかりご飯                   | ししゃもの夕焼け揚げ(たまご)<br>切干のごま風味和え<br>けんちん汁 | 牛乳、△ししゃも(生干し)、粉チーズ、たまご、糸けすり節、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、削り節             | 米、米粒麦、白いりごま、小麦粉、油、ごま油、白すりごま、砂糖、☆さといも、こんにゃく      | にんじん、こまつな、ぶなしめじ、切り干しだいこん、ごぼう、だいこん、長ねぎ                           | 740         | 30.2     |
| 6 (木)                          | 牛乳 | 海藻ラーメン                  | ニラレバ炒め<br>大学芋                         | 牛乳、豚肉、カットわかめ、めかぶわかめ、刻みのり、豚肝臓                             | ごま油、ラーメン、白すりごま油、砂糖、さつまいも油、油、三温糖、水あめ(酵素糖化)、黒いりごま | もやし、冷凍ホールコーン、長ねぎ、しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、にら                           | 763         | 33.2     |
| 7 (金)                          | 牛乳 | フィッシュ南蛮丼<br>(たまご)       | かぶのあちらら漬<br>小豆きな粉団子                   | 牛乳、すけとうだら、○たまご、調理用牛乳、きな粉、あずき                             | 米、でんぶん、小麦粉、油、砂糖、エッグケアマヨネーズ、白玉粉                  | しょうが、玉葱、キャベツ、かぶ   | 886         | 36.1     |
| 10 (月)                         | 牛乳 | ご飯<br>キムムッチ             | チーズスタッカルビ<br>サンラータンスープ(たまご)           | 牛乳、もみのり、鶏肉、ビザチーズ、木綿豆腐、○たまご                               | 米、ごま油、白いりごま、砂糖、油、トック、でんぶん                       | にんにく、こまつな、だいこん、玉葱、にんじん、長ねぎ                                      | 885         | 36.1     |
| 11 (火)                         | 牛乳 | ♪食育の日 in 鮭の日♪<br>ぶどうパン  | 鮭のポテト焼き(たまご)<br>フレンチサラダ<br>ナタデコヨーグルト  | 牛乳、生サケ、○たまご、フレンヨーグルト                                     | ぶどうパン、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖                          | 玉葱、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、洋なし缶、ナタデココ、もも                          | 702         | 33.8     |
| 後期中間考査 3年のみ                    |    |                         |                                       |  |   |   |             |          |
| 12 (水)                         | 牛乳 | 時雨ごはん                   | 肉豆腐<br>煮干しと大豆の甘辛和え                    | 牛乳、たら、木綿豆腐、豚小間、△かえり煮干し、大豆                                | 米、砂糖、糸こんにゃく、油、白いりごま                             | にんじん、ぶなしめじ、ごぼう、しょうが、さやいんげん、玉葱、干し椎茸、こまつな                         | 778         | 44.7     |
| <b>13日(木)後期中間考査</b>            |    |                         |                                       |  |   |   |             |          |
| 14 (金)                         | 牛乳 | 麦ごはん<br>のりの佃煮           | 塩だれつくね<br>からし和え<br>果物(かき)             | 牛乳、もみのり、豚ひき肉、若鶏ひき肉、押し豆腐                                  | 米、米粒麦、砂糖、でんぶん、ごま油                               | 玉葱、れんこん、長ねぎ、にんにく、レモン汁、キャベツ、もやし、にんじん、かき(甘かき)                     | 702         | 29.8     |
| 17 (月)                         | 牛乳 | コッペパン<br>手作りきな粉クリー      | シーフードグラタン(えび)<br>ハニーレモンサラダ            | 牛乳、きな粉、調製豆乳、豆乳クリーム、さけ、ほたて貝柱、△むきえび、白いんげんピューレ、調理用牛乳、ビザチーズ  | コッペパン、砂糖、マカロニ、油、小麦粉、バター、はちみつ                    | 玉葱、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ホールコーン、レモン汁                            | 841         | 43.2     |
| 18 (火)                         | 牛乳 | ♪小松菜給食♪<br>小松菜ふりかけご飯    | 和風ポトフ(たまご)<br>小松菜のマーブルケーキ(たまご)        | 牛乳、△りめん、粉かつお、油揚げ、塩昆布、鶏肉、カラフルやさいポール、うずら卵水煮、厚削り、△たまご、調理用牛乳 | 米、米粒麦、ごま油、砂糖、白いりごま、じゃがいも、小麦粉、無塩バター              | こまつな、玉葱、キャベツ、かぶ   | 806         | 28.7     |
| 19 (水)                         | 牛乳 | ♪食育の日 in 岐阜♪<br>鶏ちゃんうどん | 赤かぶ漬け<br>五平餅                          | 牛乳、鶏こま切れモモ(皮付き)、赤みそ、塩昆布                                  | 冷凍うどん、油、ごま油、砂糖、米、白いりごま                          | にんにく、しょうが、キャベツ、玉葱、にら、かぶ、にんじん                                    | 708         | 27.8     |
| 20 (木)                         | 牛乳 | こぎつねごはん                 | 鶏とじゃが芋のみそ煮<br>花豆煮                     | 牛乳、若鶏ひき肉、油揚げ、鶏肉、赤みそ、生揚げ、大豆                               | 米、砂糖、白いりごま、こんにゃく、じゃがいも、油                        | にんじん、さやいんげん、玉葱、干し椎茸、こまつな  | 823         | 37.1     |
| 21 (金)                         | 牛乳 | ♪花保カレーの日♪<br>☆秋の香るカレー☆  | カントリーサラダ<br>果物(みかん)                   | 牛乳、豚肉  | 米、さつまいも、油、小麦粉、バター、砂糖                            | にんじん、玉葱、かぼちゃ、れんこん、ぶなしめじ、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、こまつな、もやし、レモン汁、早生みかん | 819         | 23.6     |
| <b>23日(火)勤労感謝の日・24日(水)敬老の日</b> |    |                         |                                       |  |   |   |             |          |
| 25 (火)                         | 牛乳 | しらすのりマヨパン               | スパニッシュオムレツ(たまご)<br>マカロニスープ            | 牛乳、△しらす干し、もみのり、たまご、サラダチーズ、生クリーム、豚間                       | コッペパン、エッグケアマヨネーズ、じゃがいも、油、マカロニ                   | にんじん、玉葱、こまつな、にんにく、キャベツ  | 708         | 35.2     |
| 26 (水)                         | 牛乳 | ヤンニヨムフィッシュ丼             | もやしのナムル<br>ワンタンスープ                    | 牛乳、すけとうだら、刻みのり、豚間  | 米、押麦、きび、あわ、ひえ、小麦粉、でんぶん、ごま油、砂糖、白いりごま、ワンタンの皮、油    | 玉葱、にんにく、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しょうが、はくさい、干し椎茸、にら                     | 746         | 33.2     |
| 27 (木)                         | 牛乳 | ベスクトーレスパゲッティー(えび)       | パリパリポテトサラダ<br>チョコスコーン                 | 牛乳、ほたて貝柱、△むきえび、粉チーズ、調理用牛乳                                | スパゲッティ、油、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、無塩バター、グラニュー糖、チョコチップ     | にんにく、セロリー、玉葱、トマトダイス、キャベツ、にんじん、こまつな                              | 742         | 32.6     |
| 28 (金)                         | 牛乳 | 茶めし                     | 静岡風おでん(たまご)<br>わかめとツナの和え物             | 牛乳、生揚げ、結びこんぶ、黒はんぺん、揚げポール、△たまご、粉かつお、あおのり、カットわかめ、ツナ        | 米、こんにゃく、じゃがいも、砂糖、白いりごま                          | だいこん、もやし、はくさい、にんじん、レモン汁   | 747         | 34.8     |

※食材の都合により献立変更する場合があります。

**★今月のPick Up給食****♪21日(金)花保カレーの日**

今月のカレーは、秋の香りカレーです♪秋が旬のやかぼちゃ、さつまいも、れんこん、しめじをたっぷり使った、秋を感じるカレーです。

**♪11日(火)食育の日 in 鮭の日**

村上市で制定された日本の記念日で11月11日に祝われます。この日は「鮭」という漢字のつくりが十、一、十、一と分解できることから「鮭の日」となりました。11月は、鮭が日本の川に遡上する時期であるためこの日に鮭への感謝と良さを広めたいという気持ちから制定されました。

今回は、鮭をにんにくみそに漬け込んで焼く「鮭のにんにくみそ焼き」にします。鮭に感謝の気持ちをもって「いただきます」。

**♪18日(火)小松菜給食**

足立区の名産である小松菜をたっぷり使ったメニューを提供します。今年は、小松菜とツナを使ったスープパスタと、見た目もきれいでマーブルにしたケーキ小松菜のマーブルケーキを作ります。サラダは、サクサク感が癖になるコーンフレークをかけて食べるコーンフレークサラダです。おたのしみに♪

