



日	曜日	献立表	献立表	献立表	献立表	献立表	エネルギー Kcal
1	火	サンマのひつまぶし 鶏肉とジャガイモの甘辛煮 シラス和え	牛乳 さんま 鶏肉 しらす	米 砂糖 白ごま 油 こんにゃく じゃが芋 でんぷん	生姜 椎茸 人参 玉葱 小松菜 キャベツ 白菜	829	
2	水	ご飯 和風卵焼き 大豆の磯煮 みそ汁	牛乳 卵 鶏肉 大豆 ひじき 木綿豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ	米 砂糖 油 こんにゃく	玉葱 人参 椎茸 さやいんげん ごぼう 大根 長ねぎ	733	
3	木	黒砂糖パン 白身魚のグラタン ジュリエンスープ	牛乳 メルルーサ 白いん げん生クリーム ゴーダ チーズ ベーコン	黒砂糖パン 油 小麦粉 バター	人参 玉葱 エリンギ パセリ キャベツ 小松菜	712	
4	金	麻婆豆腐丼 春巻きポテト 春雨スープ	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ツナ 牛乳 チーズ 大豆 鶏肉	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 じゃが芋 はるまきの皮 小麦粉 はるさめ	玉葱 人参 筍 椎茸 長ねぎ 生姜 もやし 小松菜	856	
7	月	わかめご飯 にぎすの南蛮漬け 甘酢和え かきたま汁	牛乳 わかめ にぎす 卵 絹豆腐	米 白ごま 小麦粉 でんぷん 砂糖	長ねぎ ほうれんそう 人参 キャベツ 玉葱 小松菜	699	
8	火	ご飯 肉じゃが 海藻のサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ	米 板こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま油	人参 玉葱 椎茸 グリーンピース きゅうり キャベツ	762	
9	水	カレーライス ひじきのサラダ サイダーゼリー	牛乳 豚肉 ひじき 寒天	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ コーン もやし レモン みかん	798	
10	木	ピザトースト クラムチャウダー ★リンゴ	牛乳 ベーコン チーズ あさり 鶏肉	無塩食パン 油 バター じゃが芋 小麦粉	玉葱 ピーマン 人参 セロリー マッシュルーム にんにく りんご	711	
11	金	キムチチャーハン 野菜のスープ スパイシーポテト	牛乳 豚肉 鶏肉 絹豆腐 卵 大豆	米 麦 白ごま ごま油 でんぷん じゃが芋	人参 キムチ 長ねぎ ピーマン 玉葱 コーン 小松菜	782	
15	火	ビーンズコロケサンド キャベツのサラダ オニオンスープ	牛乳 大豆 豚肉 卵	パン じゃが芋 バター 小麦粉 パン粉 油	玉葱 人参 パセリ キャベツ もやし コーン レモン 小松菜	788	
16	水	鶏南蛮うどん ★かにかまサラダ 豆入り抹茶ケーキ	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ かに風味かまぼこ 卵 いんげんまめ	うどん でんぷん 砂糖 ごま油 白ごま 小麦粉 無塩バター	玉葱 人参 小松菜 ほうれんそう 長ねぎ きゅうり キャベツ 白菜	851	
17	木	栗ご飯 鯖のソース煮 おろし和え 秋のけんちん汁	牛乳 さば 木綿豆腐	米 もち米 くり 白ごま 砂糖 里芋 ごま油	生姜 にんにく もやし キャベツ 人参 小松菜 大根 レモン 椎茸 長ねぎ	718	
18	金	★エビクリームライス コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 おきえび 鶏肉 生クリーム ヨーグルト	米 バター 油 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 エリンギ パセリ キャベツ もやし コーン レモン	818	
19	土	学習発表会（給食なし）					
21	月	振替休業日					
22	火	ジョア ミルクパン スパニッシュオムレツ じゃこの和風サラダ 千切り野菜スープ	ジョア 豚肉 チーズ いんげんまめ 卵 わかめ ちりめん	ミルクパン 油 バター ごま油 砂糖 でんぷん	玉葱 キャベツ もやし 人参 生姜 椎茸 小松菜	699	
23	水	回鍋肉丼 ★クルミ和え ひつつみ	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 油揚げ	米 押麦 油 砂糖 でんぷん くるみ 小麦粉	人参 キャベツ ピーマン 筍 椎茸 玉葱 にんにく 生姜 小松菜 もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	842	
24	木	ゆかりご飯 生揚げのみそ炒め にら玉汁	牛乳 ちりめん 生揚げ 豚肉 赤みそ 絹豆腐 卵	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん	キャベツ 玉葱 筍 人参 椎茸 にんにく 生姜 小松菜 にら 長ねぎ	750	
25	金	麦ごはん から揚げの油淋ソースかけ ツナと海藻のあえ物 中華卵スープ	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ 木綿豆腐 卵	米 押麦 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま油 はちみつ 油 白ごま	生姜 長ねぎ にんにく キャベツ 人参 きゅうり チンゲンツァイ きくらげ	874	
28	月	秋の香りご飯 小魚のカレー揚げ ツナ和え 味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ にぎす ツナ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 もち米 さつまいも でんぷん じゃが芋	人参 舞茸 コーン きゅうり キャベツ レモン 長ねぎ	720	
コシヒカリ給食							
29	火	コシヒカリ チキンたれかつ 胡麻酢和え のっぺい汁	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 中ざら糖 でんぷん 砂糖 白ごま 里芋 こんにゃく	生姜 キャベツ 人参 小松菜 大根 長ねぎ	783	
30	水	いかのあんかけ焼きそば 野菜のピリ辛和え バナナケーキ	牛乳 いか 豚肉 卵	中華めん ごま油 でんぷん 砂糖 小麦粉 バター	人参 白菜 椎茸 玉葱 もやし 小松菜 生姜 にんにく バナナ レモン	719	
HALLOWEEN							
31	木	鶏ごぼうピラフ 洋風卵スープ パンプキンパイ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 生クリーム	米 油 バター 砂糖 パイシート	人参 ごぼう 生姜 グリーンピース 玉葱 小松菜 南瓜	859	