



# 10月の献立表



※牛乳は毎日つきます

★19日は「食育の日」です

あかの食品 ちやくになる	さいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちょうしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
	ココアパン		パン(乳、卵、小麦)	518 23.8	ベーコンとは、豚のバラ肉を塩漬し、スモークしたものをベーコンと言います。
ベーコン 鶏ガラ 大豆 卵 粉チーズ	パン粉	人参 コーン いんげん 玉ねぎ バジル	卵 パン粉 粉チーズ(乳)		
牛乳	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 油	玉ねぎ 人参	牛乳 小麦粉 パン粉		
	油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり		645 29.3	今日の給食では、さばをたじた揚げにしてみました。ごはんとの相性が抜群なおかずです。
鶏肉 かつお節 昆布	ごはん				
さば	じゃがいも	大根 人参 こんにゃく 長ねぎ			
	油 でんぷん 砂糖	しょうが		810 29.0	かつおの名前の由来は、堅い鱈が乾ってカツオになったと言われています。
鶏肉 鶏ガラ 油揚げ	うどん 天かす	人参 小松菜 長ねぎ 椎茸	うどん(小麦) 天かす(小麦)		
かつお	パン粉(小麦) 小麦粉 油		パン粉、小麦粉		
	サイダー			592 22.3	イギリスには「An apple a day keeps the doctor away」ということわざがあります。これは「1日1個のりんごを食べれば医者にかかるなくて済む」という意味です。
豚肉	ごはん 砂糖 油	人参 竹の子 玉ねぎ しめじ しょうが こんにゃく 椎茸			
かつお節		小松菜 人参 キャベツ			
		りんご	りんご	580 22.2	中国では、ギョウザが主食として食べられることが多く、水ギョウザや蒸しギョウザが多いそうです。
豚肉 厚揚げ	ごはん				
鶏ひき肉 豚ひき肉	砂糖 油 でんぷん	キャベツ 人参 小松菜 椎茸 竹の子 しょうが にんにく	ぎょうざの皮(小麦)		
ひじき	ごま油 でんぷん ぎょうざの皮	キャベツ 玉ねぎ なら		529 25.1	牛乳には、毎日牛乳が出ています。牛乳は成長するために必要なカルシウムをとってもらうために毎日牛乳をつけています。
	ごま ごま油	ほうれん草 もやし			
	バターロールパン		パン(乳、卵、小麦)		
鶏肉 鶏ガラ 豆乳	じゃがいも	キャベツ 人参 玉ねぎ バジル		565 23.4	サンマには、サエラやサイレンボウ、サヨリ、カド、サイライワシなど地方によって色々な名前があります。
鶏ひき肉 豚ひき肉	油 砂糖	玉ねぎ しょうが にんにく トマト			
	ごま 油 砂糖	大根 きゅうり			
	ごはん			699 29.8	スパゲティは、パスタの一種で、断面が円形で、紐のように細長いものをいいます。
ひじき 若布 豆腐 みそ 油揚げ かつお節 昆布	ごはん	玉ねぎ ほうれん草			
さんま	砂糖 でんぷん	大根 しょうが			
		白菜 人参		719 21.4	《クミンについて》クミンは、スパイスの一種でカレー特有のスパイシーな風味を持ちます。
鶏肉 竹輪 卵 のり	スパゲティ 砂糖 油	ごぼう 人参 しょうが グリンピース	スパゲティ 卵 竹輪		
ツナ	マヨネーズ	キャベツ 人参			
豆乳	砂糖 米粉 水あめ	ブルーベリー		562 24.9	かぼちゃには別名で「南瓜」、 「ボウフラ」、 「唐茄子」があります。いくつ知っていましたか？
豚肉	ごはん じゃがいも 油 ルウ(小麦、乳)	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	ルウ(小麦、乳) チャツネ		
		大根 なす きゅうり れんこん しょうが			
		桃		558 28.4	たには、タンパク質が多く含まれており、低脂肪であることが特徴的な魚です。そのため、ダイエット食などで食べられたりもしています。
豚肉 鶏ガラ 牛乳	テーブルロールパン 砂糖 油		パン(乳、卵、小麦)		
鶏肉	ルウ(小麦、乳)	かぼちゃ 玉ねぎ	牛乳 ルウ(小麦、乳)		
	じゃがいも マヨネーズ	しょうが にんにく		534 22.7	今日はハロウィンです。給食でもハロウィン型のハンバーグやカボチャを使ったデザートがです。
		人参 きゅうり コーン			
鶏肉 卵 豆腐 昆布	ごはん				
たら	でんぷん	キャベツ 人参 長ねぎ	卵	534 22.7	今日はハロウィンです。給食でもハロウィン型のハンバーグやカボチャを使ったデザートがです。
かつお節	パン粉 小麦粉 砂糖 油		パン粉(小麦) 小麦粉 たら		
		キャベツ ほうれん草			

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	さいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちょうしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
17日(木)	やさしいおラーメン	豚肉 豚骨 鶏ガラ	ラーメン	もやし 人参 白菜 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	ラーメン	528 20.2	実はラーメンは、明治時代に日本の中華街で生まれました。
	バジルポテト		じゃがいも 油	バジル(小麦粉)	バジル(小麦粉)		
	フルーツしらたま		砂糖 白玉もち	桃 パイン みかん レモン	パイン		
★18日(金)	サンマーどん	豚肉 鶏ガラ 甜麺醬	砂糖 でんぷん ごま油 ごはん	もやし 人参 白菜 玉ねぎ 竹の子 木耳 小松菜 椎茸 しょうが にんにく		539 21.2	今月の郷土料理は、神奈川県です。サンマー丼はサンマーのどんを丼にした料理です。
	きりぼしだいこんのはりはりづけ	昆布	ごま	切干大根 ほうれん草			
21日(月)	ごはん		ごはん			644 23.6	春雨は、鎌倉時代に日本へ伝わりました。りょく豆、じゃがいも、さつまいもなどのでんぷんで作られた中国生まれの食材です。
	ミートボールスープ	鶏肉 豚肉 鶏ガラ	砂糖	玉ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 しょうが にんにく			
	ミニにくしゅうまい(2つ)	豚肉 鶏肉 みそ	でんぷん パン粉 しゅうまいの皮	玉ねぎ しょうが	しゅうまいの皮(小麦)		
	はるさめサラダ	ハム	春雨 ごま ごま油 砂糖	人参 きゅうり		514 20.7	今月の世界の料理は、クロアチアの料理です。マネシュトラは、様々な野菜が使われているクロアチア風のミネストローネに似た料理です。
22日(火)	ごまパン		ごまパン		パン(乳、卵、小麦)		
マネシュトラ	ウインナー 鶏ガラ 大豆	マカロニ じゃがいも バター	人参 玉ねぎ コーン キャベツ にんにく トマト バジル	マカロニ(小麦) バター(乳)			
	パシュティツァーダ	鶏肉 鶏ガラ ベーコン	じゃがいも 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参	デミグラスソース(小麦) 小麦粉	530 22.3	イワシは漢字で書くことと弱いという字が使われます。この理由は、他の魚に食べられやすいことと噛みやすいことから使われるようになったそうです。
23日(水)	ごはん		ごはん				
だんごじる	豚肉 かつお節 昆布 みそ	里芋 白玉もち	大根 人参 ごぼう 長ねぎ				
	いわしのかんろに	いわし	砂糖 でんぷん		いわし	609 20.7	柿の旬は、秋～冬ですが、収穫してから、天日に干してから食べる干し柿もあります。
	こんぶあえ	昆布		もやし きゅうり			
24日(木)	かしわうどん	鶏肉 鶏ガラ 油揚げ	うどん	ほうれん草 人参 長ねぎ 椎茸	うどん(小麦)		
	コーンフライ	乳	小麦粉 パン粉 油 砂糖	コーン	乳、パン粉 小麦粉	584 20.6	中華丼には、うすらの鰹が入っていますのでゆっくりとよく噛んで食べてください。
	かき			かき			
25日(金)	ちゅうかどん	豚肉 うすら卵	ごはん でんぷん	人参 白菜 玉ねぎ 椎茸 しょうが にんにく	うすら卵		
	あじフライ	あじ	パン粉 小麦粉 油		パン粉 小麦粉 あじ	712 22.0	春巻きは、英語でスプリングロールと言います。給食では、ひじきをプラスして数を揃えます。
	アセロラゼリー			アセロラ			
28日(月)	ごはん		ごはん				
	マーボー豆腐	豆腐 豚ひき肉 鶏レバー 鶏ガラ みそ 豆板醬	砂糖 でんぷん	竹の子 人参 長ねぎ 椎茸 しょうが にんにく		559 20.1	今回のグラタンは、米粉が使われており、乳、卵、小麦は使われておりません。
	はるまき	ひじき 豚肉	油 春雨 砂糖 でんぷん 春巻きの皮	キャベツ 玉ねぎ 人参 長ねぎ しょうが	春巻きの皮(小麦粉) オイスターソース		
	キャベツのちゅうかあえ		ごま油 砂糖	キャベツ 人参			
29日(火)	コッペパン		コッペパン		パン(乳、卵、小麦)	616 27.2	切干大根は、大根を切って干したものです。太極をあげることで栄養が増えます。
	ワンタンスープ	豚肉 豚骨	ワンタン	人参 玉ねぎ 白菜 木耳 しょうが にんにく	ワンタン		
	なすとトマトのグラタン	おから	じゃがいも 米粉 砂糖	なす トマト 玉ねぎ 人参 にんにく りんご			
	もやしときゅうりのツナサラダ	ツナ	ごま	きゅうり もやし キャベツ		534 22.7	今日はハロウィンです。給食でもハロウィン型のハンバーグやカボチャを使ったデザートがです。
30日(水)	ごはん		ごはん				
かきたまじる	豆腐 卵 かつお節	でんぷん	人参 大根 キャベツ 長ねぎ	卵			
	とりのからあげ	鶏肉	でんぷん 油	しょうが にんにく		534 22.7	今日はハロウィンです。給食でもハロウィン型のハンバーグやカボチャを使ったデザートがです。
	きりぼしだいこんのもの		油 砂糖	切干大根 人参 椎茸			
31日(木)	しょうゆラーメン	豚肉 豚骨 鶏ガラ 若布	ラーメン 油	木耳 もやし 長ねぎ 竹の子	ラーメン(小麦)		
	かぼちゃがたハンバーグ	鶏ひき肉 豚ひき肉	砂糖	玉ねぎ かぼちゃ にんにく しょうが		534 22.7	今日はハロウィンです。給食でもハロウィン型のハンバーグやカボチャを使ったデザートがです。
	パンプキンババロア	豆乳	砂糖 水あめ	かぼちゃ			

\* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。