

日	主食	おかず	牛乳	熱量 Kcal	体を作る (赤)	力や熱になる (黄)	体の調子を整える (緑)
1 (木)	ご飯	鶏の唐揚げ スティック野菜 けんちん汁	○	640	鶏モモ 豚モモ 木綿豆腐 牛乳	ご飯 片栗粉 里芋 片栗粉 突きこんにやく 油 ドレッシング	にんじん ほうれん草 ショウガ ニンニク 大根 キュウリ ネギ 干し椎茸
2 (金)	ご飯	大根と豚肉の煮込み ハートオムレツ ナムル	○	582	豚肩 さつま揚げ あさり ハートオムレツ ハム 牛乳	ご飯 角切りこんにやく 三温糖 油	にんじん ショウガ 大根 ネギ もやし キュウリ
5 (月)	麻婆 ラーメン	春雨サラダ オレンジ	○	562	豆腐 豚挽肉 赤味噌 ハム 牛乳	中華麺 三温糖 片栗粉 春雨 油 ドレッシング	とうもろこし キャベツ もやし ニンニク たけのこ 干し椎茸 玉葱 ネギ
6 (火)	ご飯	鯖のネギみそ焼き 野菜炒め すまし汁	○	585	鯖 赤味噌 豚肉 あらははんぺん わかめ うずらの卵 牛乳	ご飯 三温糖 油	にんじん 青梗菜 小松菜 糸みつ葉 ショウガ ネギ にんにく とうもろこし キャベツ もやし
7 (水)	コッペパン スライス	焼ウインナー 三色サラダ 秋の味覚シチュー	○	599	ウインナー 胸肉 牛乳 とろけるチーズ	コッペパン サツマイモ 油 ドレッシング バター	ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし 玉葱 シメジ
8 (木)	ご飯	八宝菜 ブロッコリーのピリッと漬け 中華スープ	○	596	豚肩 むきえび イカ うずらの卵 牛乳 あさり ベーコン わかめ	ご飯 片栗粉 春雨 油 ゴマ油	にんじん 青梗菜 小松菜 ブロッコリー ショウガ たけのこ きゃべつ 玉葱
9 (金)	ご飯	鶏肉のマヨネーズ焼き おかか和え 豚汁 フルーベリーゼリー	○	704	胸肉 かつお節 豚肉 木綿豆腐 牛乳 白味噌 赤味噌 とろけるチーズ	ご飯 里芋 マヨネーズ 角切りこんにやく 油 ブルーベリーゼリー	パセリ ほうれん草 ネギ にんじん ポッカレモン キャベツ ゴボウ 大根
13 (火)	ソイ丼	ほうれん草サラダ 味噌汁	○	608	大豆 豚挽肉 ベーコン ツナ 油揚げ あさり 牛乳 ひじき わかめ	ご飯 三温糖 ドレッシング	ニラ ほうれん草 にんじん きゅうり だいこん ネギ
14 (水)	ココア 揚げパン	ブロッコリーとコーンのサラダ キャベツと肉団子のスープ	○	599	ハム ミートボール 豚挽肉 牛乳	コッペパン 上白糖 春雨 油	ブロッコリー にんじん ネギ 小松菜 とうもろこし 大根 玉葱 ショウガ キャベツ
15 (木)	カレー ピラフ ドリア風	鶏の照り焼き 花野菜のサラダ 豆腐と野菜のコンソメスープ	○	661	むきえび 鶏モモ 牛乳 ハム あさり 豆腐 ベーコン とろけるチーズ	ドライカレー バター 油 ドレッシング	にんじん パセリ 小松菜 キャベツ ブロッコリー 玉葱 カリフラワー マッシュルーム 生が トウモロコシ
16 (金)	ご飯	チーズはんぺんフライ 温野菜 華風スープ	○	616	チーズはんぺんフライ ツナ ベーコン 卵 牛乳	ご飯 油 ドレッシング	ブロッコリー にんじん 小松菜 キャベツ トウモロコシ 玉葱
19 (月)	五目 うどん	オレンジ蒸しパン ツナとひじきのサラダ	○	589	鶏胸肉 油揚げ ちくわ なると あさり 卵 牛乳 ひじき	うどん 蒸しパンミックス	にんじん 小松菜 干し椎茸 ネギ みかんジュース キャベツ キュウリ
20 (火)	ご飯	鮭のマヨコーン焼き 小松菜のお浸し だまっこ鍋 リンゴ	○	611	白鮭 かつお節 鶏小間 牛乳 とろけるチーズ	白飯 だまこ餅 里芋 角切りこんにやく マヨネーズ	小松菜 にんじん トウモロコシ ゴボウ ネギ リンゴ
21 (水)	ツイスト パン	ブロッコリーとマカロニのツナマヨ焼き キャベツのペロンチーノ ポトフ	○	653	ツナ 豚モモ ベーコン 牛乳 とろけるチーズ	ツイストパン マカロニ ジャガイモ 油 マヨネーズ	ブロッコリー にんじん 小松菜 キャベツ トウモロコシ ニンニク 玉葱
22 (木)	ご飯	鯖のソース焼き 切干大根の炒り煮 味噌汁	○	596	鯖 赤味噌 あさり ちくわ 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	ご飯 砂糖 ゴマ 油	にんじん サヤインゲン 玉葱 とうがらし ショウガ ネギ 切り干し大根 キャベツ
23 (金)	ハヤシ ライス	ブロッコリーと胡瓜のドレッシング和え チキンのちぎり焼き	○	626	豚肩 ちぎり焼き 牛乳 とろけるチーズ	ご飯 じゃがいも バター ドレッシング	にんじん ブロッコリー 玉葱 エリンギ きゅうり しょうが ニンニク
26 (月)	醤油 ラーメン	ごまおさつパンケーキ 大根とじゃこのサラダ	○	634	豚肉 なると 卵 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	中華麺 サツマイモ ホットケーキミックス ゴマ 油	にんじん 青梗菜 ショウガ ニンニク もやし ネギ しなちく キュウリ
27 (火)	ビビンバ	コーンサラダ トックスープ オレンジゼリー	○	603	豚モモ 赤味噌 卵 豚肉 あさり 牛乳	ご飯 三温糖 ゴマ 無菌トック オレンジゼリー 油 ドレッシング	ブロッコリー にんじん キャベツ 小松菜 ニンニク ショウガ もやし キュウリ とうもろこし
28 (水)	食パン ジャム	コーンコロケ グリーンサラダ オニオンスープ	○	602	ベーコン 牛乳	食パン コロケ 油 ドレッシング	ブロッコリー にんじん 小松菜 ジャム キャベツ キュウリ 玉葱 トウモロコシ
29 (木)	アジの 塩焼き	突きこんとシメジのピリ辛炒め 吉野汁	○	600	アジ 豚肩 かまぼこ 牛乳 豆腐 油揚げ	ご飯 突きこんにやく 油 三温糖	サヤインゲン とうがらし にんじん しめじ 大根 ネギ
30 (金)	メンチカツ サンド	温野菜 パンフキンポタージュ	○	631	メンチカツ ハム ベーコン 牛乳 生クリーム	油 ドレッシング パン	キャベツ にんじん きゅうり カリフラワー かぼちゃ 玉葱 かぼちゃペースト パセリ



目の愛護デーです！



PTA試食会



ハロウィン給食



\* 食材の都合により、献立を変更する場合があります。