



日曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					
	しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと	
			たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんすいかぶつ炭水化物	しつ脂質
1 火	うどん	五目うどんのつゆ こまつなのいそかあえ 大学芋	とり肉 油揚げ なるとかつお節	のり	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ しいたけ もやし	うどん 砂糖 さつまいも	ごま油
2 水		さばのしょうが煮 さつまいも汁 れんこんサラダ  <small>*かみかみ献立* よくかんで食べよう</small>	さば ぶた肉 油揚げ みそ ツナ かつお節		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ きゅうり 枝豆 れんこん しょうが	砂糖 さつまいも	ドレッシング
3 木		メンチカツ ポークカレー オレンジ	とり肉 ぶた肉	対抗卵	にんじん	玉ねぎ オレンジ	パン粉 じゃがいも でん粉 砂糖	油
4 金	 運動会事前準備のため給食はありません 							
7 月	 振替休業日のため給食はありません 							
8 火		ハンバーグデミグラスソース コーンとかぼちゃのスープ ツナサラダ (ドレッシング)	とり肉 ぶた肉 ツナ	牛乳 対抗卵	にんじん かぼちゃ パセリ ブロッコリー	しめじ 玉ねぎ コーン キャベツ	砂糖 でん粉	油 ドレッシング
9 水		まつかぜやき かきたま汁 肉じゃが 	とり肉 みそ とうふ ぶた肉 卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ 枝豆 ねぎ しいたけ	でん粉 じゃがいも 砂糖 ゼリー パン粉	油 ごま
10 木		ぶた肉のしょうが焼き風炒め とり肉と根菜のけんちん汁 キャベツのおかかあえ ブルーベリーゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ かつお節		チンゲン菜 にんじん こまつな	玉ねぎ りんご だいこん ごぼう キャベツ もやし ねぎ	砂糖 さといも ゼリー	ごま油 ごま
11 金		いかごまフライ (りー) とり肉だんごと白菜のスープ チンジャオロースー アセロラゼリー	いか とり肉 ぶた肉		にんじん ピーマン	はくさい もやし たけのこ ねぎ 玉ねぎ	春雨 でん粉 ゼリー パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま
15 火	ちゅうかめん	にらまんじゅう みそラーメンスープ パンパンジーサラダ	ぶた肉 大豆 なるとみそ とり肉		にんじん にら	ねぎ もやし コーン きゅうり キャベツ	中華麺 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油
16 水		肉じゃがコロッケ (りー) かぶのみそ汁 ひじきのサラダ	ぶた肉 とうふ みそ 牛肉 ツナ	ひじき	かぶ葉 にんじん	玉ねぎ かぶ コーン キャベツ	じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ドレッシング
17 木		あつやきたまご どさんこ汁 ぶた肉と野菜のオムレツ炒め	卵 ぶた肉 みそ とうふ		にんじん チンゲン菜 いんげん	玉ねぎ コーン エリンギ えのきだけ	じゃがいも 砂糖 でん粉	バター 油 ごま油 大豆油
18 金		あかうおの照り焼き とん汁 もやしのあえもの ばくがゼリー	赤魚 ぶた肉 とうふ みそ	のり	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん ねぎ もやし コーン きゅうり ごぼう	砂糖 ゼリー	油 ごま
21 月		ぶた肉のかんこく風炒め わかめとトックのスープ 中華サラダ ぶどうゼリー	ぶた肉 とり肉 ちくわ	わかめ	にんじん にら	玉ねぎ しめじ はくさい もやし きゅうり きくらげ ねぎ	砂糖 トック マロニー ゼリー	ごま ごま油
22 火		肉だんごてりやきソース クリームシチュー イタリアンサラダ (ドレッシング)	ベーコン とり肉 ツナ	牛乳 対抗卵	にんじん パセリ	玉ねぎ マツタケ しめじ キャベツ きゅうり コーン	砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	マーガリン アーモンド 油 ドレッシング
23 水		タンドリーチキン ABCスープ  <small>*かみかみ献立* よくかんで食べよう</small> アロキアとカリフラワーのサラダ (マヨネーズ)	とり肉 ウィンナー	ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ マツタケ カリフラワー	マカロニ	マヨネーズ
24 木		ほきのこうみ揚げ むらくも汁 三色ごま和え ソファール元気ヨーグルト	とり肉 とうふ 卵 ほき	わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	ねぎ 玉ねぎ しいたけ もやし	でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油
25 金		オムレツ ハヤシルー グリーンサラダ (ドレッシング) ミルクコーヒー	卵 ぶた肉	対抗卵	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マツタケ グリーンピース キャベツ	じゃがいも 砂糖 でん粉	生クリーム 油 ドレッシング
28 月		ぎょうざ はっほうさい ツナとわかめのサラダ (ドレッシング)	とり肉 ぶた肉 いか えび ツナ	わかめ	にんじん にら	はくさい 玉ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ もやし	でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油 ドレッシング
29 火	ソフト麺	とり肉のマーマレード焼き ミートソース ブロッコリーのアーモンドあえ	ぶた肉 とり肉 大豆 ハム		にんじん ピーマン トマト ブロッコリー こまつな	玉ねぎ マツタケ セロリ 枝豆	ソフト麺 小麦粉 マーマレード 砂糖	油 アーモンド
30 水		とり肉のから揚げ すまし汁 きゅうりの風味漬	とり肉 とうふ		ほうれんそう にんじん	しいたけ ねぎ きゅうり	でん粉 米粉 砂糖	油 ごま油
31 木		スペイン風かぼちゃオムレツ コンソメスープ カラフルサラダ ハロウィンデザート 	ベーコン とり肉 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ じゃがいも プリン でん粉 砂糖	ドレッシング

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

10月10日は  
目の愛護デー



今月の地元産は  
【じゃがいも】 10/3 金森史明(新田)  
【さつまいも】 伊藤耕祐(川上)  
【ぶた肉】 10/10 飯田裕一(大栄十余三)

