

日 曜		献立名				賞			赤			緑			エネルギー	たん白質
		主 食	牛乳	つけるもの	お か ず	おもにエネルギーのもとになる食品			おもに体をつくるもとになる食品			おもに体の調子を整えるもとになる食品			kcal	g
1	木	ご飯	○		鶏肉のハニーマスタード焼き じゃが芋のそぼろ煮 たっぷり野菜の味噌汁	ご飯、油、じゃが芋、砂糖、 片栗粉	牛乳、イワシカレーフライ、 豚肉、豆腐、油揚げ、 わかめ、味噌			玉ねぎ、人参、大根、ねぎ、 小松菜			716	23.9		
鶏肉のハニーマスタード焼きと ツナサラダをピタパンのポケットに入れて食べよう！																
2	金	ピタパン	○		鶏肉のハニーマスタード焼き ツナサラダ コーンチャウダー ★かぼちゃプリンタルト	パン、はちみつ、砂糖、油、 じゃが芋、小麦粉、バター、 タルト	牛乳、鶏肉、ツナ、 ベーコン、生クリーム			キャベツ、小松菜、人参、 玉ねぎ、とうもろこし			767	33.5		
5	月	ご飯	○		牛丼 お魚いなり キャベツのさっぱり和え	ご飯、砂糖、油、片栗粉	牛乳、お魚いなり、牛肉			白滝、椎茸、玉ねぎ、生姜、 キャベツ、きゅうり、人参			790	29.8		
6	火	地粉うどん	○		鶏南蛮うどん 大学芋（2個） 昆布の炒め煮	うどん、砂糖、さつま芋、油、 水あめ、ごま、片栗粉	牛乳、鶏肉、油揚げ、 かまぼこ、昆布、豚肉			玉ねぎ、ほうれん草、人参、 ねぎ、生姜、椎茸			720	28.0		
7	水	チキンライス	○		赤魚のレモンペッパー焼き ごぼうサラダ 大根とベーコンのスープ	チキンライス、 ごまドレッシング、砂糖、油	牛乳、 赤魚のレモンペッパー、 ベーコン			ごぼう、人参、玉ねぎ、大根			675	27.7		
目の愛護デー献立																
8	木	ツイストパン	○		かぼちゃコロッケ キャロットサラダ ABCスープ ブルーベリークレープ	パン、かぼちゃコロッケ、油、 コーンクリームドレッシング、 マカロニ、クレープ	牛乳、ハム、鶏肉			人参、とうもろこし、 玉ねぎ、キャベツ			793	23.5		
9	金	ご飯	○		鯖の文化干し 切干大根の炒め煮 豚汁	ご飯、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、鯖文化干し、油揚げ、 豚肉、豆腐、味噌			ゆで干しミックス、白滝、 椎茸、玉ねぎ、人参、 ごぼう、ねぎ			745	31.8		
13	火	ご飯	○		イカの竜田揚げ 春雨サラダ トッポギスープ	ご飯、片栗粉、油、春雨、砂糖、 トッポギ	牛乳、イカ、ハム、鶏肉			生姜、きゅうり、もやし、 人参、玉ねぎ、キャベツ、 チンゲン菜			712	29.1		
14	水	ご飯		お茶	鶏肉の塩麹焼き 高野豆腐のそぼろ煮 きんぴらごぼう	ご飯、砂糖、油、ごま	鶏肉、豚肉、高野豆腐			お茶、玉ねぎ、こんにゃく、 人参、筍、椎茸、生姜、 ごぼう			618	32.0		
15	木	中華麺	○		味噌ラーメン 春巻 大根ときゅうりのオイル漬け	中華麺、ごま、油、春巻、砂糖	牛乳、豚肉、味噌			キャベツ、もやし、人参、 ねぎ、にんにく、りんご、 生姜、ごぼう、大根、 きゅうり			767	26.8		
味覚の秋、到来！さつま芋としめじが 入った秋のカレーの登場です！																
16	金	麦ご飯	○		秋のカレー コロコロソーテー りんご 	麦ご飯、さつま芋、油、 はちみつ、小麦粉、バター	牛乳、豚肉、ウインナー			玉ねぎ、しめじ、人参、 生姜、にんにく、りんご、 とうもろこし、枝豆			843	29.3		
19	月	ご飯	○		中華ラビオリ 生揚げ炒め 小松菜のナムル	ご飯、中華ラビオリ、油、砂糖、 片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌			キャベツ、玉ねぎ、人参、 筍、椎茸、生姜、もやし、 小松菜、にんにく			739	29.5		
20	火	ご飯	○	ソース	ヒレカツ おかか和え 玉ねぎの味噌汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、ヒレカツ、鰹節、 油揚げ、味噌			キャベツ、もやし、人参、 玉ねぎ、大根、小松菜			670	27.0		
21	水	スパゲッティ	○		ミートソース プレーンオムレツ フレンチサラダ	スパゲッティ、油、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、 オムレツ			玉ねぎ、人参、にんにく、 トマト、キャベツ、 とうもろこし			755	36.8		
十三夜献立																
22	木	ご飯	○		秋刀魚の蒲焼き 五目豆 秋のすまし汁 	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、秋刀魚蒲焼付、豚肉、 大豆、昆布、鶏肉、豆腐、 かまぼこ			こんにゃく、人参、玉ねぎ、 小松菜			788	32.7		
23	金	シュガー クッキー	○		鶏肉のスパイシー焼き グリーンサラダ 野菜スープ ★ヨーグルト	パン、砂糖、油、じゃが芋	牛乳、鶏肉、ベーコン、 ヨーグルト			にんにく、キャベツ、 きゅうり、ヒママン、 玉ねぎ、白菜、人参、セロリ			723	33.8		
26	月	ご飯	○		鯖の甘辛揚げ ひじきと大豆の炒め煮 さつま汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 さつま芋	牛乳、鯖蒲焼付、ひじき、 大豆、油揚げ、豚肉、味噌			白滝、人参、椎茸、玉ねぎ、 大根、ねぎ			739	29.0		
27	火	中華麺	○		しょうゆラーメン ポークしょうまい（2個） フルーツ杏仁	中華麺、砂糖、油、杏仁豆腐	牛乳、豚肉、しょうまい			もやし、人参、ねぎ、 チンゲン菜、メンマ、 ミックスフルーツ、みかん			769	30.2		
28	水	ご飯	○		鶏肉の唐揚げ ほうれん草のおひたし すいとん	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 すいとん	牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ			生姜、もやし、ほうれん草、 人参、大根、小松菜、ねぎ			733	30.5		
ハロウィン献立																
29	木	子供パン スライス			ハンバーグのケチャップソース ブロッコリーのサラダ パンキンシュチュウ 	パン、油、砂糖、小麦粉、バター	コーヒーマルク、 ハンバーグ、ベーコン、 牛乳、生クリーム			玉ねぎ、ブロッコリー、 キャベツ、とうもろこし、 かぼちゃ、人参			814	31.3		
30	金	子ぎつねご飯	○	ソース	ホッケフライ 里芋の煮物 きのこ汁 所産産の里芋を 使用します	子ぎつねご飯、油、里芋、砂糖、 片栗粉	牛乳、ホッケフライ、鶏肉、 豚肉			こんにゃく、人参、玉ねぎ、 筍、椎茸、しめじ、えのき、 小松菜			720	30.4		
☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。										食物アレルギー代替食品 （乳）（卵）2日（金） ★かぼちゃプリンタルト →さつま芋も栗のタルト 食物アレルギー代替食品  平均栄養量		743	29.8			