

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	あか 血や肉、骨や歯になるもの	みどり からだの調子を整える	きいろ 体を動かす熱や力になるもの	1人1日 kcal	たんぱく 質 g		
2	金	チンジャオロース丼		わかめと卵のスープ 梨 	豚肉 高野豆腐 牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご カットわかめ	にんにく しょうが 玉葱 だけのこ ビーマン 赤パプリカ きくらげ えのきたけ なし	米 大麦 油 片栗粉 砂糖	607	25.8		
5	月	焼き肉チャーハン		春雨サラダ 豆腐ときくらげのスープ	豚肉 たまご 牛乳 ハム 鶏肉 絹ごし豆腐	しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし きゅうり きくらげ	米 大麦 油 ごま油 砂糖 緑豆はるさめ 片栗粉	606	25.3		
6	火	 10月10日 目の愛護デー   				牛乳 鶏肉 レンズまめ 粉チーズ	ブルーベリージャム にんじん 玉葱 かぼちゃ マッシュルーム ほうれんそう ホールコーン	食パン 黒砂糖食パン マーガリン 砂糖 油 じゃがいも 薄力粉 バター	622	22.1	
14	水	 【10月】お誕生日給食				豚ひき肉 赤みそ 生揚げ 牛乳 鶏肉 粉寒天	なす にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 えのきたけ とうがん ねぎ こまつな みかん缶	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 はるさめ サイダー	627	21.8	
15	木	メキシカンライス		ポテトオムレツ ABCマカロニスープ	鶏肉 牛乳 たまご 粉チーズ ベーコン 豚肉	トマトジュース 玉葱 ホールコーン マッシュルーム ビーマン トマトケチャップ にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな	米 大麦 オリーブ油 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	608	25.9		
16	金	 10月16日 世界食料デー				牛乳 おから たまご カットわかめ 絹ごし豆腐 油揚げ 白みそ	にんじん 玉葱 ねぎ ほうれんそう もやし はくさい こまつな	米 じゃがいも 油 薄力粉 生パン粉 乾燥パン粉 揚げ油 砂糖	605	20.5	
19	月	 【服部学園コラボ】洋食				魚のコーンフレーク揚げ 野菜スープ	牛乳 メルルーサ ベーコン	トマトケチャップ にんにく 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ スッキーニ にんじん キャベツ	丸パン 薄力粉 米粉 コーンフレーク 乾燥パン粉 揚げ油 砂糖 オリーブ油 油	627	27.1
20	火	レンズ豆入り キーマカレーライス		さつまいも入りサラダ フルーツヨーグルト 	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳 ヨーグルト(無糖)	にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん トマトピューレ トマトケチャップ キャベツ きゅうり ホールコーン 黄桃缶 みかん缶 パイナップル	米 大麦 油 薄力粉 さつまいも ごま油 砂糖 はちみつ	732	22.5		
21	水	 【服部学園コラボ】中華			ジ ョ ア	いもち ピオーネ 	豚肉 むきえび いか なると さつま揚げ ジョア(ブレン)	きくらげ(乾) キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ はくさい ブラックマッペもやし ピオーネ	揚げめん 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油	617	20.9
22	木	ごはん		かつおのごまがらめ 野菜の梅あえ 打ち豆汁 	牛乳 かつお かつお節 油揚げ 大豆 赤みそ 白みそ	しょうが キャベツ きゅうり 梅干し だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ こまつな	米 片栗粉 薄力粉 揚げ油 砂糖 白ごま じゃがいも	607	26.3		
23	金	 【行事食】十三夜				鶏肉の照り焼き 芋の子汁  お月見団子	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ 白みそ カットわかめ きな粉	ごぼう ねぎ しめじ こまつな	米 もち米 栗 片栗粉 里芋 白玉団子 砂糖	625	27.3
27	火	 【服部学園コラボ】和食				チキチキチキン旨ごぼう 味噌汁  みかん	牛乳 鶏肉 カットわかめ 白みそ	ごぼう なす にんじん さやいんげん 玉葱 緑豆もやし ねぎ みかん	米 発芽玄米 砂糖 片栗粉 揚げ油 白ごま あられ麴	730	24.1
28	水	アップルトースト		ポークビーンズ じゃこサラダ 	牛乳 いんげんまめ 大豆 ベーコン 豚肉 ちりめんじゃこ	りんご 紅玉 にんにく セロリ 玉葱 にんじん トマトピューレ トマトケチャップ きゅうり もやし	食パン バター グラニュー糖 油 じゃがいも 薄力粉 ごま油 砂糖	626	23.7		
29	木	ごはん		さばの竜田揚げ 浅漬け 豆乳スープ	牛乳 さば 鶏肉 豆乳	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 干し椎茸 だいこん はくさい こねぎ	米 片栗粉 薄力粉 揚げ油 砂糖	619	28.5		
30	金	 10月31日 ハロウィン				豆乳バター まぐろ缶詰 牛乳 豚肉 ベーコン 白花豆 大豆 豆乳 たまご	玉葱 にんじん ホールコーン にんにく セロリ トマト缶 トマトピューレ トマトケチャップ かぼちゃ	米 大麦 油 砂糖 マカロニ さつまいも パニラエッセンス 米粉	706	23.2	

◎食材の納入状況により、献立内容が変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

◎小・中学校共通の献立表のため、栄養価は小学4年生を基準に掲載しています。