



にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り よ う			えいようか
ようび 曜日	しゅしょく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 火	むぎごはん		ポークカレー キャベツとコーンのソテー みかん	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, ルウ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いんげんまめ, チーズ, ベーコン	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, <b>キャベツ</b> , とうもろこし, みかん	659 20.1
2 水	ごはん		なまあげのキムチにこみ しらたきチャプチェ パイナップル(かん)	こめ, かたくりこ, ごまあぶら, さとう, ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, みそ, とりにく	たまねぎ, にんじん, <b>ながねぎ</b> , キムチ, しいたけ, しらたき, ビーマン, <b>こまつな</b> , パイナップル	587 23.8
3 木	ぶどう しょくパン		おしむぎのミネストローネ チキンナゲット(2) ツナポテト(マヨネーズ)	ぶどうパン, むぎ, さとう, あぶら, じゃがいも, マヨネーズ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チキンナゲット, ツナ	たまねぎ, にんじん, <b>キャベツ</b> , しめじ, トマト, いんげん	632 26.4
4 金	ごはん		とりごぼうじる さけのしおやき なすとピーマンのみそいため	こめ, ごまあぶら, さとう, かたくりこ	ミルクコーヒー, とりにく, あぶらあげ, さけ, ぶたにく, みそ	ごぼう, にんじん, こんにゃく, <b>だいこん</b> , <b>ながねぎ</b> , しょうが, なす, たまねぎ, ビーマン	580 29.2
7 月	ごはん		はるさめスープ いかのみそマヨネーズやき スタミナにくだため	こめ, はるさめ, マヨネーズ, ごまあぶら, さとう, かたくりこ, ごま	ぎゅうにゅう, ベーコン, いか, みそ, ぶたにく	にんじん, はくさい, <b>こまつな</b> , しょうが, にんにく, たまねぎ, にはら	582 27.2
8 火	むぎごはん		ちゅうかどん やきシューマイ(2) りんごとさつまいものあまに	こめ, むぎ, あぶら, かたくりこ, さつまいも, バター, さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いら, うずらたまご, シューマイ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, はくさい, <b>チンゲンサイ</b> , りんご, レモン	660 24.0
9 水	ごはん		ふのすましじる さばのごまみそだれかけ ごもくまめ	こめ, やきふ, さとう, かたくりこ, ごま	ぎゅうにゅう, わかめ, あぶらあげ, さば, みそ, だいず	にんじん, <b>だいこん</b> , <b>ながねぎ</b> , ごぼう, れんこん, こんにゃく	589 27.5
10 木	まるパン (よこわり)		とうにゅうスープ やさしいコロッケ(ソース) キャロットサラダ(ソイドレッシング)	パン, じゃがいも, コロッケ, あぶら, ドレッシング	ぎゅうにゅう, ウインナー, とうにゅう	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, <b>チンゲンサイ</b> , <b>だいこん</b> , きゅうり, <b>キャベツ</b>	582 20.2
11 金	むぎごはん		あぶらふどん キャベツのしおこんぶいため なつみかん(かん)	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごまあぶら, ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たまご, とりにく, しおこんぶ	たまねぎ, にんじん, <b>ながねぎ</b> , いんげん, にんにく, <b>キャベツ</b> , なつみかん	631 24.0
15 火	ごはん		のっぺいじる しろみざかなのきのこソース のりあえ(きざみのり・わふうドレッシング)	こめ, じゃがいも, かたくりこ, こむぎこ, あぶら, バター, ドレッシング	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, メルルーサ, のり	こんにゃく, にんじん, <b>だいこん</b> , <b>ながねぎ</b> , にんにく, しいたけ, えのき, しめじ, <b>キャベツ</b> , <b>こまつな</b> , もやし	594 25.3
16 水	ちゅうかめん (こほうそう)		ジャージャーめんのたれ こまつなとエリンギのソテー ぶどう(2)	ちゅうかめん, あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, ベーコン	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, <b>ながねぎ</b> , エリンギ, <b>キャベツ</b> , <b>こまつな</b> , ぶどう	589 26.1

# 10月

スポーツの秋です。運動会やスポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習とともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、睡眠を十分にとることが大切です。



## 10日(木)目の愛護デー キャロットサラダ

にんじんやかぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜には、目の健康に關わる「βカロテン」という色素が多く含まれています。

## 15日(火)きのこの日 しろみざかなのきのこソース

きのこは秋の代表的な食品です。いろいろな種類がありますが、ソースには、えのき・しめじ・しいたけを使用します。



学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

学校給食センター公式サイト <https://www.kyushoku.or.jp>

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。



にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り よ う			えいようか たんぱく質(g)
	しゆしよく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしよくひん	おもにからだをつくる もとになるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしよくひん	
17 木	くろざとう しよくパン		さつまいものシチュー オムレツ ラタトゥイユ	パン, バター, さつまいも, ル ウ, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, いん げんまめ, チーズ, オムレツ	にんじん, たまねぎ, しめじ, な す, ズッキーニ, トマト	617 23.8
18 金	ご は ん		じゃがいものみそしる とりにくのからあげ ひじきサラダ (たまねぎドレッシング)	こめ, じゃがいも, かたくり こ, あぶら, ドレッシング	ぎゅうにゅう, わかめ, と うふ, みそ, とりにく, ひじき	たまねぎ, <b>ながねぎ</b> , しょうが, にんにく, <b>キャベツ</b> , にんじん, <b>きゅうり</b>	592 26.1
21 月	ご は ん		ごまいりみそしる かじきのこうみやき にくじゃが	こめ, ごま, あぶら, じゃがい も, さとう	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, みそ, かじき, ぶたにく	ごぼう, にんじん, <b>だいこん</b> , <b>な がねぎ</b> , にんにく, しょうが, た まねぎ, こんにやく	596 28.2
22 火	コッペパン (せわり)		ABCスープ カレーミート フルーツヨーグルト (ヨーグルト)	パン, マカロニ, あぶら, ルウ	ぎゅうにゅう, ウインナー, ぶ たにく, だいた, ヨーグルト	たまねぎ, にんじん, <b>キャベツ</b> , いんげん, しょうが, にんにく, トマト, みかん, パイナップル, りんご	580 24.0
23 水	むぎごはん		ぶたどん きりぼしだいこんのいためナムル みかん	こめ, むぎ, さとう, ごまあぶ ら, ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, こんにゃ く, きりぼしだいこん, <b>チンゲン サイ</b> , もやし, みかん	610 22.5
24 木	チャーハン		ちゅうかふうもずくスープ やきぎょうざ(2) えのきサラダ(あおじそドレッシング)	こめ, あぶら, かたくりこ, ご まあぶら, ドレッシング	やきぶた, たまご, ぎゅうにゅ う, ぶたにく, あぶらあげ, と うふ, もずく, ぎょうざ, き わかめ	<b>ながねぎ</b> , しょうが, にんにく, にんじん, <b>チンゲンサイ</b> , えの き, <b>キャベツ</b>	583 22.5
25 金	ご は ん		さつまじる ししやもフライ ひじきのいために	こめ, さつまいも, あぶら, さ とう	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶ らあげ, みそ, ししやもフラ イ, ひじき, さつまあげ, だ いず	にんじん, <b>だいこん</b> , ごぼう, <b>な がねぎ</b> , いんげん	584 21.1
28 月	ご は ん		けんちんじる あじのあまずあんかけ ごぼうのいためサラダ	こめ, あぶら, じゃがいも, か たくりこ, さとう, マヨネー ズ, ごま	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, あじ, ちりめんじゃこ	にんじん, <b>だいこん</b> , こんにゃ く, ごぼう	625 27.1
29 火	わかめごはん		うちまめじる あつやきたまご さんしよくあえ	こめ, <b>さといも</b> , ごまあぶら, さとう, ごま	わかめ, ぎゅうにゅう, とりに く, うちまめ, あぶらあげ, み そ, あつやきたまご	にんじん, <b>だいこん</b> , <b>ながねぎ</b> , もやし, ほうれんそう	580 24.0
30 水	ご は ん		すきやき もやしとニラのいためもの りんご(かん)	こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, やき どうふ, とりにく	はくさい, しいたけ, しらたき, えのき, <b>ながねぎ</b> , もやし, にん じん, にら, りんご	580 22.2
31 木	ミルク しよくパン ハロウィンデザート		かぼちゃのポターージュ ハンバーグのトマトソースかけ コーンサラダ (フレンチドレッシング)	パン, バター, ルウ, あぶら, さとう, ドレッシング, ハロ ウィンデザート (ミックスベ リー)	ぎゅうにゅう, いんげんまめ, なまクリーム, ハンバーグ	たまねぎ, かぼちゃ, トマト, <b>キャベツ</b> , にんじん, とうもろこ し	671 25.9

### 31日(木)ハロウィン

#### かぼちゃのポターージュ

ハロウィンといえばかぼちゃです  
ね。ジャック・オー・ランタンはかぼ  
ちやをくりぬいて作る装飾です。  
「ハロウィンデザート」もお楽しみに!



### 《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★

さといも、チンゲンサイ、  
きゅうり、だいこん、  
キャベツ、ながねぎ

★瑞穂町生産者★

こまつな、キャベツ



給食の実施日は各学校によって異なります。  
材料の都合により献立を変更することがあります。

※給食費は期日までにお納めください。