



日	曜 日	牛 乳	献立名	食 品 名						栄養価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		やさいとその加工品・くだものなど		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど				
				けつえき・ほね・はをつくる		からだのちょうしをととのえ、ていこうりよくをつける		たいおんをためち勉強や運動のエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
1	火		ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー 奈良のはちみつ大豆	とうふ、ぶた肉 はちみつ大豆	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく 土しょうが きゅうり 干しいたけ	米 さとう 片栗粉 はるさめ	米油 ごま油 ごま 中華風ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	650 26.5 20.5	Kcal g g
2	水		ごはん 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ	ハンバーグ ツナ とり肉	ジョア	トマト にんじん パセリ	マッシュルーム きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	米 さとう 片栗粉 マカロニ	マヨネーズタイプ オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質	671 25.8 19.6	Kcal g g
3	木		焼きそばパン(減量パン) ナムル ミックスフルーツ	ぶた肉 いか ちくわ	あおりの牛乳	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ 大豆もやし パインアップル 黄桃 みかん ナタデココ	パン 中華めん さとう	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	610 23.9 20.9	Kcal g g
4	金		麦入りごはん 豚肉の生姜焼き 大豆和え みそ汁	ぶた肉 だいず かつお節 あぶら揚 げ みそ	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう 青ねぎ	たまねぎ 土しょうが はくさい 大根 ごぼう	米 麦 さとう 片栗粉 さつまいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	632 24 17.9	Kcal g g
7	月		ごはん 鶏とごぼうの甘からあげ 切干大根のゆず香和え もずくスープ	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳 もずく	にんじん 青ねぎ	ごぼう 切干しだいこん きゅうり ゆず 土しょうが	米 片栗粉 さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	615 22.6 19.8	Kcal g g
8	火		ナン 大豆入りキーマカレー シャキシャキサラダ コンソメスープ スライスチーズ	とり肉 だいず ぶた肉	牛乳 スkimミルク スライスチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ セロリー にんにく 土しょうが ごぼう れんこん	ナン じゃがいも	米油 マヨネーズタイプ ごま オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質	656 28.9 31.2	Kcal g g
9	水		ごはん かぼちゃ挽肉フライ ひじきの炒め煮 すいとん汁	平天 だいず あぶら揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ かぼちゃひき肉フライ	たまねぎ 大根	米 さとう すいとん こんにゃく	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	637 19.6 18.8	Kcal g g
10	木		コッペパン オムレツ ジャーマンポテト マカロニスープ ブルーネ	オムレツ ベーコン とり肉	ジョア	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ コーン ブルーネ	パン じゃがいも マカロニ	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質	622 23.8 17.4	Kcal g g
11	金		麦入りごはん 鶏肉のみそ焼き ひじきのサラダ たまごスープ	とり肉 みそ たまご	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 土しょうが キャベツ れんこん	米 麦 さとう 片栗粉	ごま 米油 ごまクリームドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	632 25.3 21.6	Kcal g g
15	火		ごはん いか南蛮 ごもく豆 鶏だんご汁	いか天ぷら だいず とり肉だんご とうふ みそ	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ れんこん 大根 ごぼう 白ねぎ	米 さとう こんにゃく	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	661 26.1 20	Kcal g g
16	水		ごはん 肉じゃが つくね 切干し大根のごまあえ	ぶた肉 つくね	牛乳	にんじん えだまめ	たまねぎ 土しょうが はくさい 切干しだいこん	米 じゃがいも こんにゃく さとう	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	657 21.1 17.8	Kcal g g
17	木		減量食パン 野菜ラーメン 大根サラダ 大豆チョコマーガリン	ぶた肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	キャベツ コーン もやし たまねぎ にんにく 大根 きゅうり	パン 中華めん	米油 ごま マヨネーズタイプ 大豆チョコマーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質	665 21 31	Kcal g g
18	金		麦入りごはん 鶏肉の塩だれ炒め ツナサラダ 豆乳汁	とり肉 ツナ ぶた肉 とうふ 豆乳 みそ あぶら揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	キャベツ 白ねぎ 土しょうが にんにく レモン れんこん コーン	米 麦 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま ごま油 和風クリームドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	682 28.9 23.4	Kcal g g
21	月		ごはん ミニ春巻き チンゲン菜のオイスターソース炒め わかめスープ	ミニ春巻き とり肉 ぶた肉 とうふ ちくわ	牛乳 わかめ	チンゲンサイにんじん	白ねぎ 大根	米	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	642 22.6 23.2	Kcal g g
22	火		ごはん さんまのおかか煮 大根の炊いたん ならのにゅうめん	さんまのおかか煮 厚揚げ とり肉 かまぼこ みそ	牛乳	青ねぎ	大根 たまねぎ 干しいたけ	米 さとう 片栗粉 そうめん	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	618 25.3 19.6	Kcal g g
23	水		きむたぐ飯 根菜と肉だんごの甘酢炒め 利休汁	ベーコン みそ あぶら揚げ とり肉だんご	牛乳	にんじん 青ねぎ	白菜キムチ たくあん れんこん たまねぎ 大根 ごぼう 干しいたけ	米 さつまいも さとう 片栗粉	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	641 21.1 21.1	Kcal g g
24	木		ココア揚げパン ウィンナーソーテ ポトフ	カットフランクフルト とり肉	牛乳	チンゲンサイ さやいんげん にんじん	コーン たまねぎ 大根	パン グラニュー糖 じゃがいも さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	636 24.4 25.1	Kcal g g
25	金		麦入りごはん そばろご飯 ごま和え 春雨スープ	とり肉 ぶた肉 だいず たまご	牛乳	にんじん	土しょうが はくさい もやし 干しいたけ	米 麦 さとう はるさめ	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	625 26.8 21	Kcal g g
28	月		ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう なめこ汁	さば塩焼き とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう れんこん なめこ たまねぎ	米 さとう	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	649 29.1 15	Kcal g g
29	火		ごはん ごもくビーフン 揚げぎょうざ 中華スープ	ぶた肉 たまご ぎょうざ とり肉	牛乳	ほうれんそう こまつな	キャベツ たけのこ えのきたけ 白ねぎ	米 ビーフン	米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	653 25 23.9	Kcal g g
30	水		ごはん カレーライス 元気サラダ プチゼリー(りんご)	ぶた肉 だいず ハム かつお節	牛乳 スkimミルク 昆布	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり	米 じゃがいも プチゼリー(りんご)	米油 トマトドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	668 21.4 19.1	Kcal g g
31	木		コッペパン チキンカツ いかにんじんマリネ かぼちゃスープ	チキンカツ するめ ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ ほんしめじ	パン さとう	米油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質	665 25.8 25.1	Kcal g g

※ 栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。
※ 都合により給食内容を変更することがあります。

10月10日は、目の愛護デーです。テレビやスマートフォンなど、知らず知らずのうちに目が疲れやすくなっています。しかし、疲れ目をそのままにしておくと視力が下がったり、頭痛や肩こりなどの症状が現れることもあります。10日の給食に目の疲れをやわらげてくれるアントシアニンが入っているブルーネが登場します。目の健康を意識して、日ごろの食事にも気を付けましょう。



今月のカミカミメニュー

8日：シャキシャキサラダ
18日：ツナサラダ
28日：きんぴらごぼう

