



日	曜 日	牛 乳	献立名	食品名					栄養価			
				魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など		米・パン・めん・さとう・油など				
				血液・骨・歯を作る		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち、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	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 しゅうまい パンサンスー	豆腐 豚肉 しゅうまい	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく 干しいたけ 土しょうが きゅうり	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	873 33.9 28.8	Kcal g g
2	水	牛乳	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 鶏肉	牛乳	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	848 31 29.3	Kcal g g
3	木	牛乳	焼きそば(減量パン) ナムル 豆乳アイス	豚肉 いか ちくわ	あおのり 牛乳	にんじん ピーマン ごまつな	キャベツ 大豆もやし	パン 中華めん さとう 豆乳アイス	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	810 29.2 26.6	Kcal g g
4	金	牛乳	麦入りごはん 豚肉の生姜焼き 大豆和え みそ汁	豚肉 だいず かつお節 厚揚げ 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	763 29.5 21.4	Kcal g g
7	月	牛乳	ごはん 鶏とごぼうの甘からあげ 切干大根の煮物 みそけんちん汁	鶏肉 平天 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 干しいたけ 切干し大根	米 片栗粉 さとう さつまいも こんにゃく	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	808 30.1 25.7	Kcal g g
8	火	牛乳	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	鶏肉 だいず 豚肉	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	785 33.8 35.5	Kcal g g
9	水	牛乳	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 油揚げ 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	781 23.3 22.3	Kcal g g
10	木	牛乳	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	オムレツ ベーコン 鶏肉	牛乳	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	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	755 28.3 25.7	Kcal g g
11	金	牛乳	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 アセロラゼリー	鶏肉 みそ 卵	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 アセロラゼリー	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	779 29.4 24	Kcal g g
15	火	牛乳	ごはん いか南蛮 ごもく豆 すまし汁	いか天ぷら だいず 豆腐 かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん ごまつな	たまねぎ れんこん えのきたけ	米 さとう こんにゃく	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	771 29 23.8	Kcal g g
16	水	牛乳	ごはん 肉じゃが つくね 切干し大根のごまあえ	豚肉 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	756 23.7 18.8	Kcal g g
17	木	牛乳	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	豚肉	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	803 25.1 34.3	Kcal g g
18	金	牛乳	麦入りごはん 鶏肉の塩だれ炒め ツナサラダ 利休汁	鶏肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	キャベツ 白ねぎ 大根 土しょうが にんにく レモン れんこん コーン ごぼう 干しいたけ	米 麦 片栗粉	ごま ごま油 和風クリームドレッシング 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	764 28.5 26.2	Kcal g g
21	月	牛乳	ごはん 春巻き チンゲン菜のオイスターソース炒め 中華スープ	春巻き 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん ごまつな	白ねぎ えのきたけ	米	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	782 25.7 29.1	Kcal g g
22	火	牛乳	ごはん さばのつけ焼き 大根の炊いたん ならのにゅうめん	さば 厚揚げ 鶏肉 かまぼこ みそ	牛乳	青ねぎ	土しょうが 大根 たまねぎ 干しいたけ	米 さとう 片栗粉 そうめん		エネルギー たんぱく質 脂質	818 32.2 29.2	Kcal g g
23	水	牛乳	きむたくご飯 根菜と肉だんごの甘酢炒め 豆乳汁	ベーコン 鶏肉だんご 豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	白菜キムチ たくあん たまねぎ れんこん	米 さつまいも さとう 片栗粉 じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	793 28.7 24	Kcal g g
24	木	牛乳	ココア揚げパン ウィンナーソーテー ポトフ	カットフランクフルト 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん さやいんげん	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	815 29.3 33.9	Kcal g g
25	金	牛乳	麦入りごはん そばろご飯 小松菜とツナの無限サラダ 春雨スープ	鶏肉 豚肉 だいず 卵 ツナ かつお節	牛乳	ごまつな 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 マヨネーズタイプ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	796 34.8 29	Kcal g g
28	月	牛乳	ごはん いわし梅煮 きんぴらごぼう 鶏だんご汁 奈良のはちみつ大豆	いわし梅煮 鶏肉だんご 豆腐 みそ はちみつ大豆	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん たまねぎ 大根 白ねぎ	米 さとう	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	785 32.8 23.1	Kcal g g
29	火	牛乳	ごはん ごもくビーフン 揚げぎょうざ もずくスープ	豚肉 卵 ぎょうざ 鶏肉	牛乳 もずく	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	キャベツ たけのこ たまねぎ 干しいたけ 土しょうが	米 ビーフン 片栗粉	米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	799 28.1 28.3	Kcal g g
30	水	牛乳	ごはん カレーライス 元気サラダ ヨーグルト	豚肉 だいず ハム かつお節	牛乳 スkimミルク 昆布 ヨーグルト	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	米油 トマトドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	811 26.7 21.8	Kcal g g
31	木	牛乳	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	833 36 30.9	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。



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



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ベリーが登場します。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。