

1日・15日(木)

ちゃんこ煮  
切干し大根のごまあえ  
もやしの白みそ汁  
407kcal

牛乳  
お菓子



2日・16日(金)

鶏とさつまいもの甘辛あえ  
キャベツの昆布あえ  
小松菜のスープ  
390kcal

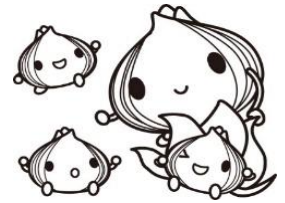
お茶  
五平餅(2日)  
牛乳  
お好み焼き(16日)



5日・19日(月)

肉豆腐  
ほうれん草の磯香あえ  
きのこのみそ汁  
418kcal

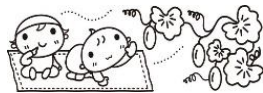
牛乳  
お菓子



6日・20日(火)

豚肉と昆布の炒め煮  
チンゲン菜のごま塩あえ  
キャベツのスープ  
350kcal

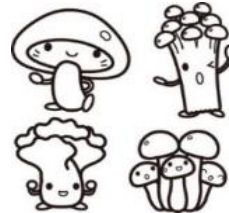
お茶  
さつまいぜんざい(6日)  
牛乳  
かみなりおこし風(20日)



7日・21日(水)

メカジキのフライ  
ポテトサラダ  
しいたけのすまし汁  
429kcal

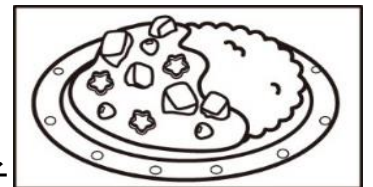
牛乳  
お菓子



8日・22日(木)

かぼちゃのカレー  
フルーツヨーグルト  
523kcal

牛乳  
お菓子



9日・23日(金)

鮭のきのこみそ焼き  
ひじきのそぼろ煮  
秋野菜の彩り汁  
406kcal

牛乳  
黒ごま蒸しパン(9日)  
さつまいもドーナツ(23日)



12日・26日(月)

さばのソース煮  
れんこんのツナサラダ  
マーボー豆腐スープ  
475kcal

牛乳  
お菓子



13日・27日(火)

牛肉のオイスターソース炒め  
ブロッコリーときのこのサラダ  
わかめスープ  
400kcal

お茶  
新米おにぎり(13日)  
牛乳  
大学芋(27日)



14日・28日(水)

さわらと大豆のみそ煮  
小松菜のカニカマあえ  
大根のすまし汁  
405kcal

牛乳  
お菓子



29日(木)

高野豆腐のそぼろ丼  
キャベツのしらすあえ  
さつまいもみそ汁  
455kcal

牛乳  
お菓子



30日(金)

チキンライス  
ハロウィンコロッケ  
コロコロサラダ  
コンソメスープ  
フルーツ  
548kcal

お茶  
ゼリー



# 献立表

| 日付                   | 献立名   | 材料名                              |                                   |  | おやつ  |
|----------------------|---|----------------------------------|-----------------------------------|--|--|
|                      |   | 熱と力になるもの                         | 血や肉や骨になるもの                        | 体の調子を整えるもの   |  |
| 1<br>・<br>15<br>(木)  | 白飯<br>ちゃんこ煮<br>切干し大根のごまあえ<br>もやしの白みそ汁                   | 米、片栗粉、砂糖                         | 白みそ、油揚げ<br>ごま、わかめ<br>木綿豆腐<br>鶏ひき肉 | だいこん、もやし<br>にんじん、たまねぎ<br>切り干しだいこん<br>ほうれんそう<br>しめじ、ねぎ<br>しょうが      | 牛乳<br>お菓子  |
| 2<br>・<br>16<br>(金)  | 白飯<br>鶏とさつまいもの<br>甘辛あえ<br>キャベツの昆布あえ<br>小松菜のスープ          | 米、さつまいも<br>油、片栗粉、砂糖              | 鶏肉、ハム<br>塩こんぶ、ごま                  | キャベツ、こまつな<br>たまねぎ、にんじん<br>ピーマン、しょうが                                | お茶<br>五平餅（2日）<br>牛乳<br>お好み焼き<br>（16日）              |
| 5<br>・<br>19<br>(月)  | 白飯<br>肉豆腐<br>ほうれん草の磯香あえ<br>きのこのみそ汁                      | 板こんにゃく<br>米、油<br>砂糖              | 焼き豆腐、牛肉<br>みそ、のり佃煮                | たまねぎ、もやし<br>こまつな、まいたけ<br>えのきたけ、ねぎ<br>しめじ、しいたけ<br>ほうれんそう<br>にんじん    | 牛乳<br>お菓子  |
| 6<br>・<br>20<br>(火)  | 白飯<br>豚肉と昆布の炒め煮<br>チンゲン菜の<br>ごま塩あえ<br>キャベツのスープ          | 米、ごま油、砂糖                         | 刻みこんぶ<br>豚肉<br>黒ごま                | チンゲンサイ、もやし<br>キャベツ、たまねぎ<br>にんじん、しめじ<br>いんげん、しょうが                   | お茶<br>さつまいもぜんざい<br>（6日）<br>牛乳<br>かみなりおこし風<br>（20日） |
| 7<br>・<br>21<br>(水)  | 白飯<br>メカジキのフライ<br>ポテトサラダ<br>しいたけのすまし汁                   | 米、じゃがいも<br>マヨネーズ<br>パン粉、油<br>小麦粉 | メカジキ<br>絹ごし豆腐<br>ハム               | きゅうり<br>にんじん<br>しいたけ<br>コーン  | 牛乳<br>お菓子  |
| 8<br>・<br>22<br>(木)  | 白飯<br>かぼちゃのカレー<br>フルーツヨーグルト                             | 米、じゃがいも<br>砂糖、油                  | ヨーグルト、鶏肉<br>豆乳                    | かぼちゃ、たまねぎ<br>にんじん、バナナ<br>みかん缶、パイン缶<br>もも缶、グリーンピース<br>にんにく、しょうが     | 牛乳<br>お菓子  |
| 9<br>・<br>23<br>(金)  | 白飯<br>鮭のきのこみそ焼き<br>ひじきのそぼろ煮<br>秋野菜の彩り汁                  | 米、さつまいも<br>砂糖、ごま油                | さけ、鶏ひき肉<br>油揚げ、みそ<br>ごま、ひじき       | かぼちゃ、にんじん<br>しめじ、えのきたけ<br>まいたけ、いんげん<br>ねぎ、しょうが                     | 牛乳<br>黒ごま蒸しパン<br>（9日）<br>さつまいもドーナツ<br>（23日）        |
| 12<br>・<br>26<br>(月) | 白飯<br>さばのソース煮<br>れんこんのツナサラダ<br>マーボー豆腐スープ                | 米、砂糖<br>片栗粉<br>オリーブ油             | さば、木綿豆腐<br>ツナ油漬缶<br>豚ひき肉          | キャベツ、コーン<br>こまつな、にら<br>ねぎ、しょうが<br>れんこん<br>にんじん                     | 牛乳<br>お菓子  |
| 13<br>・<br>27<br>(火) | 白飯<br>牛肉のオイスター<br>ソース炒め<br>ブロッコリーと<br>きのこのサラダ<br>わかめスープ | 米、ごま油<br>フレンチドレッシング<br>砂糖        | 牛肉、わかめ                            | たまねぎ、キャベツ<br>ブロッコリー、しめじ<br>えのきたけ、にんじん<br>パプリカ、ピーマン<br>しょうが、にんにく    | お茶<br>新米おにぎり<br>（13日）<br>牛乳<br>大学芋（27日）            |
| 14<br>・<br>28<br>(水) | 白飯<br>さわらと大豆のみそ煮<br>小松菜のカニカマあえ<br>大根のすまし汁               | 米、砂糖                             | さわら、だいず<br>みそ、油揚げ<br>かにかまぼこ       | だいこん、こまつな<br>キャベツ、たまねぎ<br>にんじん、ねぎ<br>しょうが                          | 牛乳<br>お菓子  |
| 29<br>(木)            | 高野豆腐のそぼろ丼<br>キャベツのしらすあえ<br>さつまいもみそ汁                     | 米、さつまいも<br>砂糖、油                  | 鶏ひき肉、卵<br>高野豆腐、みそ<br>しらす干し        | ほうれんそう<br>ごぼう、しょうが<br>キャベツ<br>にんじん<br>いんげん                         | 牛乳<br>お菓子  |
| 30<br>(金)            | チキンライス<br>ハロウィンコロッケ<br>ココロサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ        | 米、さつまいも<br>パン粉、小麦粉<br>油          | 鶏肉、ベーコン<br>ハム、豚ひき肉                | かぼちゃ、たまねぎ<br>だいこん、にんじん<br>みかん缶、パイン缶<br>きゅうり、コーン<br>グリーンピース<br>ピーマン | お茶<br>ゼリー  |

- ❁ 2日のおやつ「五平餅」は、長野、富山等の郷土のお菓子です。
- ❁ 日本の伝統的な保存食「乾物」乾燥させることによって栄養やうま味が凝縮されています。今月の給食では、カットわかめ、切干し大根、刻みこんぶ、ひじき、高野豆腐を使い、栄養豊富な乾物を味わいます。