

日	牛乳等	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
30(月)	○	糰うどん(うどん・つけ汁・糰) ちくわの磯辺揚げ さつま芋甘煮	豚肉 かつお節 ちくわ あおのり 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油 さつま芋	もやし 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん	生活リズムを整え、二 学期も規則正しい食生 活を心がけましょう！
31(火)		赤飯 清汁 鶏の柚子みそ焼き 筑前煮 飲むヨーグルト	小豆 生揚げ わかめ かつお節 昆布 鶏肉 味噌 豚肉 さつま揚げ 高野豆腐 飲むヨーグルト	米 もち米 ごま 砂糖 油 里芋 こんにゃく	長ねぎ たけのこ 柚子 にんじん 小松菜 ごぼう	桜堤調理場の施設は 新しく変わりましたが、 今までと変わらず心を 込めて給食を作ります。
1(水)	○	スパゲッティミートソース こふき芋 野菜ソテー	豚肉 大豆 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト パセリ ホールコーン キャベツ もやし ピーマン	
2(木)	○	柏折パン ハンバーグ照り焼きソース コーンスープ 黒こしょう野菜ソテー	豚肉 ひじき おから 鶏肉 牛乳 鶏ガラ 生クリーム ベーコン	パン パン粉 油 砂糖 でん粉 小麦粉 パター	玉ねぎ にんじん クリームコーン セロリ ホールコーン 小松菜 キャベツ	
3(金)	○	カレーライス ポイル野菜 和風ドレッシング ぶどう	レバーソーセージ 豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜 ぶどう	実りの秋がやってきま した。 秋は、春に芽を出し た植物が実を結ぶ季節 で、他にも美味しい旬の 食べ物がたくさん登場し ます。 野菜一大根・白菜・ さつま芋 果物一梨・りんご 魚一さんま 鮭
6(月)	○	きびご飯 あおのりふりかけ なすの味噌汁 白身魚のフライ 中濃ソース 煮びたし	ちりめんじゃこ かつお節 あおのり 打ち豆 味噌 昆布 鰯 油揚げ 牛乳	米 きび 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 油	なす 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ	野菜一大根・白菜・ さつま芋 果物一梨・りんご 魚一さんま 鮭
7(火)	○	柏折パン 鶏のピザソースかけ スライスチーズ ポトフ マカロニのバジルソテー	鶏肉 ベーコン チーズ レバーソーセージ 鶏ガラ 牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋 パスタペンネ オリーブ油	ホールトマト 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ セロリ にんにく バジル	
8(水)	○	ジャージャー麺 ポイル野菜 中華ドレッシング 梨	豚肉 大豆 味噌 牛乳	蒸し中華そば 油 砂糖 でん粉 ドレッシング	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 キャベツ もやし 小松菜 ホールコーン 梨	
9(木)	○	きのこご飯 冬瓜のスープ 鶏のねぎ塩焼き きんぴら豆腐	昆布 ベーコン かつお節 鶏肉 豆腐 豚肉 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま でん粉	にんじん しめじ えのきたけ 干しいたけ 冬瓜 長ねぎ キャベツ 生姜 にんにく ごぼう 小松菜	
10(金)	○	わらじカツ丼(麦ご飯・わらじカツ ・ポイルキャベツ) 実だくさん和風汁 りんご	豚肉 豆腐 鶏肉 かつお節 昆布 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖	キャベツ にんじん 長ねぎ 小松菜 大根 ごぼう りんご	10、17、21、24日 りんご
13(月)	ヨ	ご飯 さつま芋の味噌汁 鮭の塩焼き おろしソース じゃがいものそぼろ煮	生揚げ 味噌 かつお節 昆布 鮭 鶏肉 ヨーグルト	米 さつま芋 油 砂糖 じゃが芋 でん粉	小松菜 大根 玉ねぎ にんじん 生姜	今年も長野県の水野 農園と山形県の金子さ んから直送されたものを 使う予定です。
14(火)	○	コッペパン ポークビーンズ キャベツとツナのソテー 梨	大豆 豚肉 ツナ 牛乳	パン じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ キャベツ 小松菜 梨	
15(水)	○	肉もりカレーうどん (うどん・つけ汁・茹で野菜) かしわの天ぷら 金時豆煮	豚肉 油揚げ かつお節 鶏肉 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油	もやし しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 大根 小松菜 にんじん 生姜	
16(木)	○	マーボーなす丼 もずくかき玉汁 ぶどう	豚肉 大豆 味噌 もずく 卵 豆腐 かつお節 昆布 牛乳	米 米粒麦 油 ごま油 砂糖 でん粉	なす いら 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 小松菜 ぶどう	21日(火) 月見汁
17(金)	○	さつま芋入り黒米ご飯 沢煮鮎 高野豆腐の揚げ煮 りんご	昆布 豚肉 かつお節 高野豆腐 ちくわ 牛乳	米 黒米 さつま芋 でん粉 油 ごま 砂糖	切り干し大根 にんじん 長ねぎ たけのこ ごぼう 小松菜 玉ねぎ ブロッコリー りんご	21日は十五夜です。 満月に見立てた、だまこ もちが汁の中に入っ ています。
21(火)	麦	きびご飯 月見汁 チキンカツ 中濃ソース コーン入り野菜ソテー りんご	豚肉 かつお節 昆布 鶏肉 ベーコン ちりめんじゃこ	米 きび だまこ餅 じゃが芋 こんにゃく ごま油 小麦粉 パン粉 油 でん粉	にんじん 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 ホールコーン りんご	
22(水)	○	醤油つけ麺(麺・つけ汁・野菜) 煮卵メンマ豚チャーシュー	ほたて貝 鶏ガラ 豚ガラ かつお節 豚肉 うずら卵 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 油	にら 長ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜 キャベツ もやし にんじん 小松菜 たけのこ	
24(金)	○	セロリチャーハン 中華スープ じゃこ入り糸こんにゃくソテー りんご	豚肉 ハム 生揚げ 鶏ガラ ちりめんじゃこ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 こんにゃく	セロリ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ えのきたけ にんじん 小松菜 りんご	30日(木) さんまの蒲焼き丼
27(月)	○	ご飯 春雨のスープ いかの香味ソース 野菜とベーコンのカレーソテー	生揚げ 鶏肉 かつお節 昆布 いか ベーコン 牛乳	米 春雨 ごま油 油 ごま 砂糖 でん粉	にんじん 小松菜 長ねぎ セロリ キャベツ ホールコーン	旬のさんまをから揚 げにして甘辛のたれを からめます。ご飯にの せていただきます。
28(火)	○	コッペパン 豚肉の煮込みロベール風 ジャーマンポテト ぶどう	豚肉 ベーコン 牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト にんじん パセリ ぶどう	
29(水)	○	五目海鮮焼きそば 生揚げと鶏肉のみそ炒め ミニトマト	豚肉 えび いか ほたて貝 鶏ガラ 鶏肉 生揚げ 味噌 牛乳	蒸し中華そば 砂糖 ごま油 でん粉 油	にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 小松菜 にんにく 生姜 ミニトマト	
30(木)	○	さんまの蒲焼き丼 豚汁 ひじき煮	さんま 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 ひじき 打ち豆 牛乳	米 米粒麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく	生姜 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

* 都合により材料が変更になることがあります。* 材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 811kcal たんぱく質 35.5g 脂質 28.9g