



10月予定献立表

《今月のめあて》

10月 よくかんでたべよう



令和4年度 10月

給食回数 20 回

北町調理場

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つかうもの(材料)			作り方・その他
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
3 月	ごはん すましじる しろみさかなのからあげうめふうみ ぶたにくのねぎおきんびら	○	とうふ かつおぶし こんぶ メルルーサ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら ごま	にんじん ながねぎ こまつな しょうが うめぼし ごぼう れんこん にんにく	10月は、過ごしやすいですが、乾燥と昼夜の気温差に気を付けたい時期です。穏やかに体を温め、胃腸をいたわり、身体の水分を守ってあげましょう。  4日(火) ぶどう 山形県の土屋順子さんがほとんど農薬を使わず、育てた種なしピオーネです。強い甘さとさわやかな酸味が特徴です。  5日(水) メロンパン 給食で初めて登場します。メロンは入っていませんが、当日楽しみにしてください。  18日(火) キムタクごはん 豚肉・キムチ・たくあんを炒めてご飯と炊きこみます。  13日(木) いわしのかばやき 24日(月) いわしの山河焼き いわしには、骨を丈夫にするビタミンDやカルシウムを多く含んでいます。給食では、子どもたちに食べやすくするために油でカリッと揚げたいわしを甘辛いたれで味付けしたかばやき、いわしのミンチと豚ひき肉、みそを混ぜ合わせたものを焼いた山河焼きを提供します。  19日(水) てづくりりんごジャム 25日(火)・28日(金) りんご りんごには、ナトリウムの排泄を促して血圧を下げる作用があるカリウムやおなかの調子を整える作用がある食物繊維を多く含んでいます。
4 火	ソースやきそば しおにくどうふ ぶどう 	○	ぶたにく あおのり とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら さとう でんぶん	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にら しょうが はくさい ながねぎ こまつな にんにく ぶどう	
5 水	メロンパン ミネストローネ キャベツのカレーソテー	○	たまご ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とりにく ベーコン とりから レバーソーセージ	パン バター さとう こむぎこ あぶら パスタアルファベット	レモン たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ にんにく ホールトマトマドジュース こまつな しめじ	
6 木	マーボーどうふどん チャブチェ	○	とうふ ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ にんにく しょうが にら たまねぎ	
7 金	むぎごはん だいこんのみそじる てりやきハンバーグ キャベツソテー	○	わかめ こうやどうふ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ パンこ あぶら さとう でんぶん	だいこん ながねぎ たまねぎ キャベツ にんじん もやし	
11 火	ゆかりごはん みそじる さばのたつたあげ あつあげのごもくいため	○	みそ かつおぶし こんぶ さば なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとも ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ゆかり だいこん ながねぎ にんじん ごぼう しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ キャベツ にんにく	
12 水	ジャコイリチャーハン にらまんじゅう いかとやさいのいためもの	○	ちりめんじゃこ ぶたにく だいず いか ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら ぎょうざのかわ でんぶん さとう あぶら	たけのこ ながねぎ にんじん にんにくにら たまねぎ しょうが しめじ キャベツ	
13 木	むぎごはん いわしのかばやき すましじる さともとじゃがいものそぼろに 	○	いわし とうふ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとも じゃがいも	しょうが にんじん だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ	
14 金	むぎごはん みそじる むさしのやさいとりさんのであいにびたし	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こむぎこ あぶら さとも さとう	こまつな はくさい しょうが にんにく にんじん だいこん キャベツ	
17 月	むぎごはん けんちんじる あつやきたまご やさいとソーセージのソテー	○	とりにく とうふ かつおぶし こんぶ たまご ひじき レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こんにやく ごまあぶら あぶら さとう	にんじん ながねぎ こまつな ごぼう きりぼしだいこん キャベツ	
18 火	キムタクごはん サンラータン なまあげのごもくいため みかん	○	ぶたにく とりにく たまご かつおぶし こんぶ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	はくさいキムチ ながねぎ だいこんつぼつけ はくさい にんじん ほしいたけ こまつな しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ みかん	
19 水	しょくパン てづくりりんごジャム ポークシチュー スパイシーチキン	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター	りんごレモン たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ にんにく	
20 木	ごはん ぶたごぼうじる きのここっこ じゃこいりやさいソテー 	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ とりにく おから ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう パンこ でんぶん	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ えのきたけ たまねぎ しょうが キャベツ もやし こまつな	
21 金	スパゲッティミートソース コーンいりやさいソテー	○	ぶたにく だいず とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト こまつな キャベツ ホールコーン	
24 月	ごはん かきたまじる いわしのさんがやき にくじゃが	○	たまご とりにく かつおぶし こんぶ いわしすりみ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん パンこ さとう ごま あぶら じゃがいも こんにやく	ながねぎ こまつな しそ しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ グリンピース	
25 火	おやこどん キャベツのとさに りんご	○	とりにく たまご かつおぶし ちくわ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん ほしいたけ こまつな キャベツ りんご	
26 水	セルフサンド(パン・ドライカレー) やさいたつぷりマカロニソテー まめとおしむぎのスープ	○	ぶたにく とりにく しろいんげんまめ レバーソーセージ とりから ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ さとう マカロニ おしむぎ じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが トマトピューレ キャベツ しめじ にんじん パセリ こまつな セロリ	
27 木	きつねうどん あげボールとだいこんのもの まっちゃパンケーキ	○	あぶらあげ かつおぶし あげボール ぎゅうにゅう たまご	うどん さとう こむぎこ バター	にんじん ながねぎ こまつな だいこん しょうが	
28 金	チリライス ポイルやさ い わふうドレッシング りんご	○	ぶたにく レバーソーセージ だいず チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう バター こんにやくドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく トマトピューレ トマトジュース キャベツ こまつな もやし ホールコーン りんご	
31 月	びやんびやんめん(めん・ぐ) たまごだいこんのスープ にんじんしりしり 	○	ぶたにく かつおぶし たまご とりにく こんぶ ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん さとう	もやし チンゲンサイ ほしいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん こまつな ホールコーン	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー

608kcal

たんぱく質 28.6g

脂質 20.9g

※材料は全てを表示しているわけではありません。