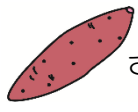
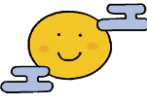
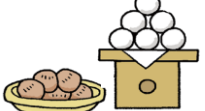
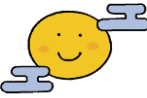
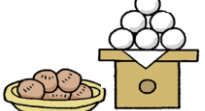
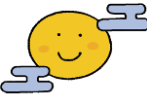
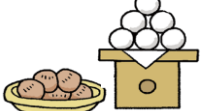
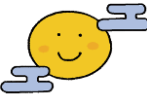
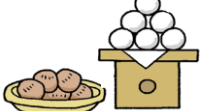
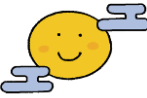
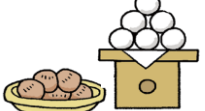
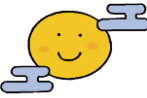
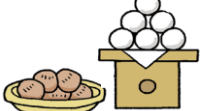
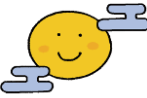
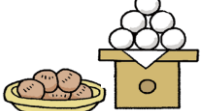


日・曜	こんだて *ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。 (「あかのたべもの」です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき			調味料	献立のお知らせ
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとなるもの	みどりのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなるもの		
1水	しろごはん			こめ		今月の給食について 10月になり、すごしやすい気候になってきました。 秋といえば、「食欲の秋」ですね。この時期、新米をはじめ、美味しいものがたくさん出回ります。 給食でも、秋を感じる食材や献立を多く取り入れています。秋の味覚を味わいましょう。
	つくねじる	とりにく だいず	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ れんこん しめじ にんにく しょうが	さといも さとう でんぷん なたねあぶら ラード	醤油 酒 塩 だし昆布 かつお節	
	しろみざかなのあまずあんかけ	ホキ	ねぎ	でんぷん さとう なたねあぶら	醤油 酢 塩 こしょう	
	きゅうりのごまあえ		にんじん きゅうり	さとう ごま ごまあぶら	醤油	
2木	しろごはん			こめ		今月の給食に登場する秋の味覚、いろいろ  新米  さんま  さば  さつまいも  きのこ
	いものこじる	とりにく とうふ こめみそ	にんじん ねぎ なめこ こんにゃく	さといも	いりこ	
	ハンバーグわふうおろしソース	ぶたにく とりにく だいず	だいこん たまねぎ	さとう でんぷん ラード	醤油 酒 みりん チキンブイヨン 塩	
	ほうれんそうとコーンのソテー		ほうれんそう コーン	オリーブオイル	醤油 塩	
3金	はいがししょくパン			パン		●今月の地場産物・県産品 米、麦、牛乳、ねぎ、もやし しめじ、えのきたけ、エリンギ こんにゃく 
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず こめみそ	にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう なたねあぶら	トマトケチャップ ウスターソース 野菜ブイヨン 塩 ワイン こしょう	
	マカロニサラダ	ツナ	にんじん きゅうり キャベツ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ なたねあぶら	塩 こしょう	
	おつきみなしゼリー			ゼリー		
6月	むぎごはん			こめ むぎ		十五夜について 今年は、10月6日(月)が十五夜です。 十五夜は、「芋名月」とも呼ばれ、収穫されたばかりの里芋を供える習慣があります。 給食では、この芋名月にちなんだ「芋の子汁」や季節の果物を使った「お月見梨ゼリー」を予定しています。  
	はるさめスープ	ぶたにく	にんじん ねぎ キャベツ きくらげ	はるさめ	野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう	
	さばみそに	さば みそ		さとう でんぷん	酒	
	ごもくきんぴら	ぶたにく ひらてん	にんじん ごぼう たけのこ	さとう なたねあぶら ごま ごまあぶら	醤油 みりん 唐辛子	
7火	むぎごはん			こめ むぎ		十五夜について 今年は、10月6日(月)が十五夜です。 十五夜は、「芋名月」とも呼ばれ、収穫されたばかりの里芋を供える習慣があります。 給食では、この芋名月にちなんだ「芋の子汁」や季節の果物を使った「お月見梨ゼリー」を予定しています。  
	ぶたにくとやさいのみそいため	ぶたにく あかみそ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	さとう なたねあぶら	醤油 酒 みりん 唐辛子	
	やきぎょうざ	とりにく ぶたにく だいず	にら キャベツ たまねぎ	こむぎこ こめこ さとう でんぷん なたねあぶら ごまあぶら ラード	オイスターソース 塩 醤油 酒 こしょう	
	こんぶあえ	こんぶ	にんじん きゅうり	さとう ごま	醤油	
8水	ソフトフランスパン			パン		十五夜について 今年は、10月6日(月)が十五夜です。 十五夜は、「芋名月」とも呼ばれ、収穫されたばかりの里芋を供える習慣があります。 給食では、この芋名月にちなんだ「芋の子汁」や季節の果物を使った「お月見梨ゼリー」を予定しています。  
	しろいんげんまめのポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム	しろいんげんまめ コーンスターチ バター なまクリーム	シャンタンスープ コンソメ 塩 こしょう	
	にくだんご	とりにく ぶたにく ぎゅうにく だいず	たまねぎ りんご	さとう でんぷん なたねあぶら ラード ごまあぶら	トマトケチャップ 酢 醤油 塩 こしょう	
	コーンサラダ		にんじん こまつな コーン	さとう ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう	
9木	しろごはん			こめ		十五夜について 今年は、10月6日(月)が十五夜です。 十五夜は、「芋名月」とも呼ばれ、収穫されたばかりの里芋を供える習慣があります。 給食では、この芋名月にちなんだ「芋の子汁」や季節の果物を使った「お月見梨ゼリー」を予定しています。  
	ごぼうだんごのすまし汁	たら	にんじん ねぎ ごぼう えのきたけ	でんぷん さとう ラード	だし昆布 酒 塩 かつお節 醤油	
	さんまかんろに	さんま		さとう でんぷん	醤油 みりん 塩	
	ハリハリいため	ハム	にんじん きりぼしだいこん えだまめ	さとう なたねあぶら ごま	酢 醤油 こしょう	
10金	キムチごはん	ぶたにく	にんじん はくさいキムチ しょうが	こめ むぎ さとう ごま なたねあぶら ごまあぶら	醤油 酒 塩	十五夜について 今年は、10月6日(月)が十五夜です。 十五夜は、「芋名月」とも呼ばれ、収穫されたばかりの里芋を供える習慣があります。 給食では、この芋名月にちなんだ「芋の子汁」や季節の果物を使った「お月見梨ゼリー」を予定しています。  
	わかめスープ	とうふ わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ		シャンタンスープ 中華スープ 醤油 塩	
	はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ しょうが	はるさめ さとう こめこ こむぎこ でんぷん なたねあぶら だいずあぶら ラード	塩 醤油 酒 こしょう	
	ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう にんじん	さとう ごま ごまあぶら	醤油	
14火	ミルクコッペパン			パン		十五夜について 今年は、10月6日(月)が十五夜です。 十五夜は、「芋名月」とも呼ばれ、収穫されたばかりの里芋を供える習慣があります。 給食では、この芋名月にちなんだ「芋の子汁」や季節の果物を使った「お月見梨ゼリー」を予定しています。  
	きのこスパゲティ	ぶたにく	にんじん トマト トマトピューレ たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	スパゲティ さとう オリーブオイル なたねあぶら	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ ワイン 塩 こしょう	
	サーモンフライ	さけ		パンこ でんぷん なたねあぶら	塩	
	ブロッコリーのドレッシングあえ		ブロッコリー	ごまドレッシング		
15水	しろごはん			こめ		十五夜について 今年は、10月6日(月)が十五夜です。 十五夜は、「芋名月」とも呼ばれ、収穫されたばかりの里芋を供える習慣があります。 給食では、この芋名月にちなんだ「芋の子汁」や季節の果物を使った「お月見梨ゼリー」を予定しています。  
	チキンカレー	とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ	じゃがいも カレールウ なたねあぶら	デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース	
	プレーンオムレツ	たまご		でんぷん だいずあぶら	塩	
	やまかわづけ		だいこん	さとう	醤油 塩 唐辛子	

日・曜	つかわれているしょくひんとおもなほたらぎ					調味料	献立のお知らせ												
	こんだて *ぎゅうにゆうは、まいにちつきます。 （「あかのたべもの」です。）	あかのたべもの おもにからだをつくる もとになるもの	みどりのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになるもの															
16木	しろごはん			こめ			世界の料理 10月は「スペイン」  パエリアは、スペインのバレンシア地域の料理です。魚介類のパエリアが日本でも有名ですが、もともとは、肉を使ったレシピが始まりだそうです。今回の給食でも、鶏肉と野菜を使っています。 また、スペイン風オムレツは、「トルティージャ」と呼ばれます。じゃが芋・玉ねぎ・ベーコンなどを入れてフライパンで丸い形のまま焼き上げ、ケーキのように切り分けて食べます。												
	みそけんちんしる	とりにく とうふ こめみそ	にんじん ねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく	さといも	出し昆布 かつお節														
	れんこんつくね	とりにく だいず	たまねぎ れんこん しょうが	でんぷん パンこ さとう なたねあぶら ラード	醤油 酒 塩 魚介エキス														
	パンサンスー	ハム	きゅうり	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	醤油 酢														
17金	こくとうしょくパン			パン			郷土料理 10月は「鹿児島県」  さつま汁は、鶏肉と野菜を煮込んだみそ味の汁物です。給食ではさらに鹿児島県の特産物であるさつま芋を入れています。 「さつま」というのは、鹿児島県の一部の昔の呼び名です。  きびなごは、体長10cmくらいの小さな魚です。体に入った美しい銀色のしま模様が特徴の鹿児島県で多くとれる魚です。  おかかふりかけには、鹿児島県特産のかつお節を使っています。 												
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	なたねあぶら	シャンタンスープ 野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう														
	グリルチキン	とりにく	にんにく	さとう オリーブオイル	醤油 みりん 酒 塩 こしょう														
	フルーツミックス		おうとう りんご パイナップル みかん																
20月	むぎごはん			こめ むぎ			10月平均栄養価 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>612kcal</td><td>23.1g</td><td>20.9g</td></tr><tr><td colspan="3">栄養基準値（中学年）</td></tr><tr><td>[650]</td><td>[26.8]</td><td>[18.1]</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	612kcal	23.1g	20.9g	栄養基準値（中学年）			[650]	[26.8]	[18.1]
	エネルギー	たんぱく質	脂質																
	612kcal	23.1g	20.9g																
	栄養基準値（中学年）																		
[650]	[26.8]	[18.1]																	
ぶたじゃが	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう なたねあぶら	醤油 みりん 酒															
さばゆずみそに	さば みそ	ゆず	さとう こめこ	みりん 塩															
のりつくだに	のり		さとう	醤油 塩															
21火	パエリア スペインの料理	とりにく	にんじん ピーマン あかピーマン たまねぎ にんにく	こめ オリーブオイル なたねあぶら	トマトケチャップ コンソメ ターメリック ワイン 塩 こしょう														
	にくだんごのスープ	ぶたにく とりにく	にんじん こまつな たまねぎ しめじ にんにく	でんぷん さとう	醤油 酒 塩 野菜ブイヨン こしょう ナツメグ														
	スペインふうオムレツ	たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゆう	たまねぎ	じゃがいも でんぷん さとう なたねあぶら	塩 酢														
	ヨーグルト	ヨーグルト																	
22水	せわりコッペパン			パン			10月給食回数 22回 給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。												
	レタスのスープ	かまぼこ	にんじん レタス たまねぎ	なたねあぶら	コンソメ 塩 醤油 こしょう														
	ウインナー	ウインナー																	
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ たまねぎ ごぼう	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう カレー粉														
23木	しろごはん			こめ															
	あきやさいのもの	とりにく こんぶ	にんじん れんこん こんにゃく えだまめ ほししいたけ しめじ	さとう さといも	酒 みりん 醤油														
	いわししょうがに	いわし	しょうが	さとう でんぷん	醤油 みりん 塩														
	たかなのあぶらいため	しらすぼし	たかなづけ	さとう ごま ごまあぶら	醤油														
24金	しろごはん 鹿児島の料理			こめ															
	さつまじる	とりにく とうふ こめみそ	にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	さつまいも	いりこ														
	きびなごカリカリフライ	きびなご	しょうが	じゃがいも こめこ でんぷん さとう なたねあぶら	酒 塩 こしょう														
	おかかふりかけ	かつおぶし こんぶ		さとう ごま	醤油 みりん														
27月	よこわりまるパン			パン															
	じゃがいものスープ	ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ	じゃがいも なたねあぶら	野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう														
	メンチカツ	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう なたねあぶら	醤油 塩 こしょう														
	さんしょくサラダ	ハム	キャベツ コーン	さとう オリーブオイル	醤油 酢 こしょう														
28火	むぎごはん			こめ むぎ															
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ あかみそ	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん なたねあぶら ごまあぶら	醤油 豆板醤														
	シューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	塩 こしょう														
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ くきわかめ ツノマタ スギナリ	コーン		青じそドレッシング														
29水	しろごはん			こめ															
	ごもくじる	とりにく とうふ	にんじん ねぎ ごぼう たけのこ ほししいたけ		かつお節 酒 塩 だし昆布 醤油														
	さばのみりんやき	さば		さとう	醤油 みりん 塩														
	こんぶつくだに	こんぶ		さとう	醤油 酢 魚介エキス														
30木	ワンローフパン はちみつ＆マーガリン			パン はちみつ マーガリン			10月給食回数 22回 給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。												
	あきやさいのシチュー	とりにく ぎゅうにゆう チーズ	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ	さつまいも コーンスターチ バター なまクリーム	コンソメ 塩 こしょう 醤油 酢 塩 こしょう														
	キャベツとツナのサラダ	ツナ	キャベツ	さとう オリーブオイル															
	みかん		みかん																
31金	わかめごはん（すくなめ）	わかめ		こめ むぎ さとう	塩														
	きつねうどん【うどん】	とりにく	ねぎ たまねぎ	うどん	かつお節 塩 だし昆布 醤油														
	【あぶらあげのあまからに】	あぶらあげ		さとう	醤油 みりん														
	やさいのごまいため	ハム	にんじん ピーマン もやし コーン	ごま なたねあぶら	醤油 塩 こしょう														