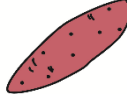
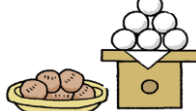
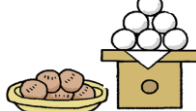
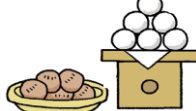
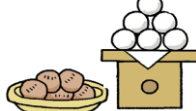
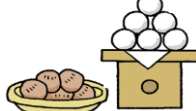
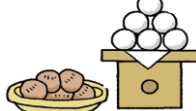
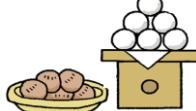


日・曜	献立 *牛乳は 毎日つきます。 (2群)	使われている食品と主な働き						調味料	献立のお知らせ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物、(きのこ、こんにやく)	5群 穀類、いも類、砂糖	6群 油脂、(種実)		
1水	麦ご飯					米 麦			今月の給食について 10月になり、すごしやすい気候になってきました。秋といえば、「食欲の秋」ですね。この時期、新米をはじめ、美味しいものがたくさん出回ります。給食でも、秋を感じる食材や献立を多く取り入れていきます。秋の味覚を味わいましょう。
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ		人参	玉ねぎ 枝豆 こんにやく	じゃが芋 砂糖	菜種油	醤油 酒 みりん	
	さんまおかか煮	さんま かつお節				砂糖 でん粉		醤油 みりん 塩	
	福神漬け			しそ	大根 きゅうり なす れんこん 生姜	砂糖		醤油 酢 塩	
2木	胚芽食パン					パン			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
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 米みそ		人参	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	菜種油	トマトケチャップ ウスターソース 野菜ブイオン 塩 ワイン こしょう	
	マカロニサラダ	ツナ		人参	きゅうり キャベツ	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ 菜種油	塩 こしょう	
	お月見梨ゼリー					ゼリー			
3金	麦ご飯					米 麦			●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 こんにやく 
	春雨スープ	豚肉		人参 ねぎ	キャベツ きくらげ	春雨		野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう	
	さばみそ煮	さば みそ				砂糖 でん粉		酒	
	五目金平	豚肉 平天		人参	ごぼう たけのこ	砂糖	菜種油 ごま ごま油	醤油 みりん 唐辛子	
6月	白ご飯					米			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。  
	芋の子汁	鶏肉 豆腐 米みそ		人参 ねぎ	なめこ こんにやく	里芋		いりこ	
	ハンバーグ 和風おろしソース	豚肉 鶏肉 大豆			大根 玉ねぎ	砂糖 でん粉	ラード	醤油 酒 みりん チキンブイオン 塩	
	ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草	コーン		オリーブオイル	醤油 塩	
7火	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。  
	白いんげん豆のポタージュ	ベーコン	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ マッシュルーム	白いんげん豆 コーンスターチ	バター 生クリーム	シャンタンスープ コンソメ 塩 こしょう	
	肉団子	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆			玉ねぎ りんご	砂糖 でん粉	菜種油 ラード ごま油	トマトケチャップ 酢 醤油 塩 こしょう	
	コーンサラダ			人参 小松菜	コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう	
8水	白ご飯					米			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。  
	ごぼう団子のすまし汁	たら		人参 ねぎ	ごぼう えのきたけ	でん粉 砂糖	ラード	だし昆布 酒 塩 かつお節 醤油	
	さんまかんろ煮	さんま				砂糖 でん粉		醤油 みりん 塩	
	ハリハリ炒め	ハム		人参	切り干し大根 枝豆	砂糖	菜種油 ごま	酢 醤油 こしょう	
9木	麦ご飯					米 麦			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。  
	豚肉と野菜のみそ炒め	豚肉 赤みそ		人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ たけのこ きくらげ 生姜	砂糖	菜種油	醤油 酒 みりん 唐辛子	
	焼きぎょうざ	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ラード	オイスターソース 塩 醤油 酒 こしょう	
	昆布和え		昆布	人参	きゅうり	砂糖	ごま	醤油	
10金	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	豚肉		人参 トマト トマトピューレ	玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	スパゲティ 砂糖	オリーブオイル 菜種油	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	鮭				パン粉 でん粉	菜種油	塩	
	ブロッコリーのドレッシング和え			ブロッコリー			ごまドレッシング		
14火	白ご飯					米			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	鶏肉		人参	玉ねぎ にんにく 生姜 りんごピューレ	じゃが芋	カレールウ 菜種油	デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース カレー粉	
	プレーンオムレツ	卵				でん粉	大豆油	塩	
	山川漬け				大根	砂糖		醤油 塩 唐辛子	
15水	キムチご飯	豚肉		人参	白菜キムチ 生姜	米 麦 砂糖	ごま ごま油 菜種油	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。  
	若布スープ	豆腐	若布	人参 ねぎ	玉ねぎ			シャンタンスープ 中華スープ 醤油 塩	
	春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ 生姜	春雨 砂糖 米粉 小麦粉 でん粉	菜種油 大豆油 ラード	塩 醤油 酒 こしょう	
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草 人参		砂糖	ごま ごま油	醤油	

日・曜	献立 *牛乳は毎日つきます。 (2群)	使われている食品と主な働き						調味料	献立のお知らせ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚、肉、卵、豆、豆製品	牛乳、乳製品、小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、(きのこ、こんにやく)	穀類、いも類、砂糖	油脂、(種実)		
16木	黒糖食パン					パン			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。
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		人参	玉ねぎ キャベツ		菜種油	シャンタンスープ 野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう	
	グリルチキン	鶏肉			にんにく	砂糖	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				黄桃 りんご パイナップル みかん				
17金	麦ご飯					米 麦			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。 
	豚じゃが	豚肉 厚揚げ		人参	玉ねぎ 枝豆 こんにやく	じゃが芋 砂糖	菜種油	醤油 みりん 酒	
	さばゆずみそ煮	さば みそ			ゆず	砂糖 米粉		みりん 塩	
	のり佃煮		のり			砂糖		醤油 塩	
20月	白ご飯					米			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。 
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 米みそ		人参 ねぎ	ごぼう えのきたけ こんにやく	里芋		出し昆布 かつお節	
	れんこんつくね	鶏肉 大豆			玉ねぎ れんこん 生姜	でん粉 パン粉 砂糖	菜種油 ラード	醤油 酒 塩 魚介エキス	
	パンサンスー	ハム			きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	醤油 酢	
21火	背割りコッペパン					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。 
	レタスのスープ	かまぼこ		人参	レタス 玉ねぎ		菜種油	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	玉ねぎ ごぼう		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう カレー粉	
22水	白ご飯					米			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。 
	秋野菜の煮物	鶏肉	昆布	人参	れんこん こんにやく 枝豆 干し椎茸 しめじ	砂糖 里芋		酒 みりん 醤油	
	いわし生姜煮	いわし			生姜	砂糖 でん粉		醤油 みりん 塩	
	高菜の油炒め		白す干し	高菜漬		砂糖	ごま ごま油	醤油	
23木	パエリア スペインの料理	鶏肉		人参 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく	米	オリーブオイル 菜種油	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	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。 
	肉団子のスープ	豚肉 鶏肉		人参 小松菜	玉ねぎ しめじ にんにく	でん粉 砂糖		醤油 酒 塩 野菜ブイオン こしょう ナツメグ	
	スペイン風オムレツ	卵 ベーコン	チーズ 牛乳		玉ねぎ	じゃが芋 でん粉 砂糖	菜種油	塩 酢	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
24金	横割り丸パン					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。 
	じゃが芋のスープ	ベーコン		人参 小松菜	玉ねぎ	じゃが芋	菜種油	野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう	
	メンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	菜種油	醤油 塩 こしょう	
	三色サラダ	ハム			キャベツ コーン	砂糖	オリーブオイル	醤油 酢 こしょう	
27月	麦ご飯					米 麦			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。 
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ		人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	醤油 豆板醤	
	シューマイ	豚肉			玉ねぎ 生姜	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖		塩 こしょう	
	海草サラダ		若布 昆布 茎若布 ツナマタ スキール		コーン			青じそドレッシング	
28火	白ご飯					米			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。 
	さつま汁 鹿児島の料理	鶏肉 豆腐 米みそ		人参 ねぎ	ごぼう こんにやく	さつま芋		いりこ	
	きびなごカリカリフライ		きびなご		生姜	じゃが芋 米粉 でん粉 砂糖	菜種油	酒 塩 こしょう	
	おかかふりかけ	かつお節	昆布			砂糖	ごま	醤油 みりん	
29水	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		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。 
	秋野菜のシチュー	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ	さつま芋 コーンスターチ	バター 生クリーム	コンソメ 塩 こしょう	
	キャベツとツナのサラダ	ツナ			キャベツ	砂糖	オリーブオイル	醤油 酢 塩 こしょう	
	みかん				みかん				
30木	若布ご飯(減量)		若布			米 麦 砂糖		塩	10月平均栄養価
	きつねうどん【うどん】	鶏肉		ねぎ	玉ねぎ	うどん		かつお節 塩 だし昆布 醤油	エネルギー たんぱく質 脂質 766kcal 28.2g 24.7g
	【油揚げの甘辛煮】	油揚げ				砂糖		醤油 みりん	栄養基準値(中学生)
	野菜のごま炒め	ハム		人参 ピーマン	もやし コーン		ごま 菜種油	醤油 塩 こしょう	[830] [34.2] [23.1]
31金	白ご飯					米			10月給食回数 22回
	五目汁	鶏肉 豆腐		人参 ねぎ	ごぼう たけのこ 干し椎茸			かつお節 酒 塩 だし昆布 醤油	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。
	さばのみりん焼き	さば				砂糖		醤油 みりん 塩	
	昆布佃煮		昆布			砂糖		醤油 酢 魚介エキス	