

日曜	献立名	主な材料						小学校		
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		あか	みどり	きいろ						
1 水	スライスコッペパン スラッピースョー チキンワンタンスープ フルーツヨーグルトあえ	豚肉 大豆 とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ もやし りんごのさとうづけ もも缶 パイン缶 みかん缶	パン さとう ワンタン	油	650	26.0	18.0
2 木	ごはん さんまの梅煮 ほうれん草のごまあえ 豚汁	さんま 豚肉 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	うめ もやし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	ごま 油	623	26.1	18.2
3 金	文化の白									
6 月	ごはん 白身魚フライ (小袋ソース) 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	ほき 豚肉 さつまいも 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ	ごはん パン粉 さとう	油	651	24.9	17.2
7 火	もち麦ごはん ボークカレー ブロッコリーサラダ アセロラゼリー	豚肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし アセロラ果汁	ごはん 大麦 じゃがいも	油 ドレッシング ごま	704	20.3	20.2
8 水	スライスコッペパン フルーツクリーム ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ	ベーコン とり肉 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	パセリ にんじん こまつな	みかん缶 パイン缶 もも缶 たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	バター	660	23.0	24.4
9 木	◆日本味めぐり～三重県～◆ ごはん トンテキ風炒め ツナとひじきのサラダ 盆汁 小魚	豚肉 ツナ 油揚げ	牛乳 ひじき 昆布 わかめ かたくちいわし	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ ずいき ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	油 ドレッシング ごま	707	30.2	23.6
10 金	ミニチョコチップパン スパゲティカルボナーラ チキンナゲット (2個) イタリアンサラダ	ベーコン 卵 とり肉 ハム	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン チョコチップ スパゲティ	バター 油 ドレッシング	688	25.6	25.7
13 月	ごはん 豚肉のうま煮 野菜の浅漬け 大根となめこのみそ汁 県産ヨーグルト	豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり なめこ ねぎ だいこん	ごはん さとう	油	645	24.6	17.6
14 火	ごはん 納豆 (佐野市産) 肉じゃが 小松菜のごまじょうゆあえ	豚肉 納豆	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース もやし	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま ごま油	681	26.4	18.3
15 水	コッペパン (県産小麦) いちごジャム とり肉のマーマレード焼き シーザーサラダ 野菜スープ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ はくさい	パン いちごジャム マーマレード	ドレッシング 油	644	26.8	22.4
16 木	ごはん さばのいしる干し焼き 切干し大根の煮もの かきたま汁	さば とり肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	切干しだいこん ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でん粉	油	657	24.0	23.0
17 金	ミニ米粉パン 煮込みうどん ちくわのいそべ揚げ (小1本/中2本) コーン入りおひたし ④チーズ	とり肉 なると ちくわ	牛乳 青のり ④チーズ	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん ねぎ しいたけ もやし とうもろこし	パン うどん 小麦粉	油	623	27.5	17.8
20 月	ごはん ひじきふりかけ 豚肉と厚揚げの香味炒め ぎょうざスープ オレンジ	豚肉 厚揚げ とり肉	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン にら	たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ オレンジ	ごはん さとう 小麦粉	ごま 油	658	24.9	18.5
21 火	ごはん 和風きのこソースハンバーグ 小松菜のおかかあえ むらこ汁	とり肉 豚肉 卵 豆腐	牛乳 かつお節	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ まいたけ しめじ えのきたけ もやし ねぎ	ごはん さとう でん粉	油	620	24.9	18.2
22 水	ミニココアコッペパン 塩ラーメン 春巻き チョレギサラダ	豚肉 なると とり肉	牛乳 のり	にんじん	もやし はくさい ねぎ とうもろこし だけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ きゅうり	パン ちゃんぽんめん でん粉 小麦粉 はるさめ	油 ドレッシング ごま	717	23.8	29.5
23 木	勤労感謝の日									
24 金	バターコッペパン トマトオムレツ フレンチサラダ れんこんのコンソメスープ ④ミルクプリン	卵 とり肉 ハム ウィンナー	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし もやし はくさい れんこん	パン ドレッシング 油		658	22.6	27.9
27 月	ごはん とり肉のマヨネーズ炒め 大根ときゅうりのキムチ 筍わかめと春雨のスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 筍わかめ	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん さとう はるさめ でん粉	油 マヨネーズ	619	22.8	19.8
28 火	ごはん あじフライ (小袋ソース) 昆布の五目豆 けんちん汁	あじ 豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ 豆腐 とり肉	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん パン粉 さとう さといも	油	653	26.4	18.8
29 水	黒コッペパン クリームシチュー ハムのマリネ りんごゼリー	豚肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ りんご果汁	パン じゃがいも	油 ドレッシング	662	23.1	21.5
30 木	ごはん マーボー豆腐 ボークシゅうまい (2個) かふうサラダ	豆腐 大豆 豚肉 ハム	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう でん粉 小麦粉 はるさめ	油 ごま油	681	28.3	19.5

※献立は都合により変更になることがあります。
 ※10月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。
 【たまねぎ、チンゲンサイ、豚肉、ねぎ、きゅうり、水煮大豆、じゃがいも、キャベツ、大根、にんじん】
 ※10月分の給食費口座振替日は11月8日です。
 未納とならないよう前日までに登録の口座へご入金をお願いします。
 ※食べ物をご誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
 また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。
 魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

**今月の『日本味めぐり』は
11月9日(木)三重県です。**

