



10月の給食だより



栄養士
調理師

小林
山田
駿河

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	
1	土	ゆかりご飯 筑前煮 味噌汁	チーズ お菓子	鶏肉 昆布 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 プロセスチーズ	油 じゃが芋 砂糖 お菓子 糸こんにゃく	ゆかり 干椎茸 人参 枝豆 玉葱	
3	月	きのこ入り豚丼 豆腐のサラダ すまし汁	ふかし芋	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	糸こんにゃく 油 すりゴマ 麩 砂糖 さつま芋	玉葱 人参 えのき茸 しめじ 舞茸 グリーンピース 大根 キャベツ コーン	
4	火	メカジキの照焼き 青菜のゴマ和え 味噌汁	カルピスゼリー	メカジキ 味噌 牛乳 カルピス ゼラチン 油揚げ	すりゴマ 砂糖	生姜 小松菜 もやし 人参 南瓜 玉葱	
5	水	ナポリタン ブロッコリーサラダ 貝だくさんスープ	鮭おにぎり	ウインナー 牛乳 わかめふりかけ 鮭フレーク のり	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋	玉葱 ピーマン ケチャップ カットトマト缶 人参 ブロッコリー もやし コーン キャベツ しめじ	
6	木	ツナ昆布ご飯 高野豆腐の煮物 きのこの味噌汁 	コーンフレーク	ツナ缶 塩昆布 高野豆腐 鶏肉 昆布 わかめ 味噌 牛乳	砂糖 油 じゃが芋 コーンフレーク	干椎茸 人参 玉葱 グリーンピース えのき茸 しめじ	
7	金	きのこ大豆のカレー 蓮根サラダ ヨーグルト	バナナ	豚肉 大豆 ひじき ヨーグルト 牛乳	じゃが芋 油 マヨドレ カレールウ	人参 玉葱 しめじ エリンギ 蓮根 胡瓜 コーン バナナ	
8	土	運動会（雨天：お弁当・水筒）					
10	月	体育の日					
11	火	きのこご飯 南瓜の煮物 けんちん汁	クラッカーサンド	鶏肉 昆布 牛乳 油揚げ 白味噌	砂糖 ゴマ油 板こんにゃく 油 クラッカー	しめじ エリンギ 舞茸 人参 南瓜 小松菜 玉葱 干椎茸 大根 葱 いちごジャム 枝豆	
12	水	ポークソテー ポテトサラダ コンソメスープ	オレンジ お菓子	豚肉 牛乳	油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 お菓子 マヨドレ	ケチャップ 玉葱 コーン 赤パプリカ キャベツ 人参 グリーンピース オレンジ	
13	木	鱈ときのこのクリーム煮 野菜ソテー りんご	白玉ぜんざい	牛乳 小豆 豆腐 シチュールウ 鱈	さつま芋 砂糖 マカロニ 油 白玉粉	玉葱 人参 しめじ エリンギ グリーンピース もやし チンゲン菜 コーン りんご	
14	金	鶏の唐揚げオレンジソース 白菜の土佐和え すまし汁	さくほろクッキー	鶏肉 かつお節 豆腐 牛乳	片栗粉 油 麩 小麦粉 砂糖	マーマレードジャム 白菜 人参 もやし 小松菜 玉葱	

15	土	パン(チ・た:ご飯) ハムカツ(チ・た:コロッケ) ヨーグルト バナナ	チーズ お菓子	ハムカツ ヨーグルト チーズ 牛乳	バター スティックパン コロッケ お菓子	バナナ
17	月	回鍋肉 中華サラダ わかめスープ	南瓜パンケーキ	豚肉 味噌 豆腐 わかめ 牛乳	砂糖 ゴマ油 油 片栗粉 マロニー ホットケーキ ミックス	キャベツ ピーマン 玉葱 人参 もやし 水菜 コーン 葱 南瓜 ニンニク 生姜
18	火	メカジキの照焼き 青菜のゴマ和え 味噌汁	カルピスゼリー	メカジキ 味噌 牛乳 カルピス ゼラチン 油揚げ	すりゴマ 砂糖	生姜 小松菜 もやし 人参 南瓜 玉葱
19	水	ナポリタン ブロッコリーサラダ 貝だくさんスープ	鮭おにぎり	ウインナー 牛乳 わかめふりかけ 鮭フレーク のり	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋	玉葱 ピーマン ケチャップ カットトマト缶 人参 ブロッコリー もやし コーン キャベツ しめじ
20	木	ツナ昆布ご飯 高野豆腐の煮物 きのこの味噌汁	コーンフレーク	ツナ缶 塩昆布 高野豆腐 鶏肉 昆布 わかめ 味噌 牛乳	砂糖 油 じゃが芋 コーンフレーク	干椎茸 人参 玉葱 グリーンピース えのき茸 しめじ
21	金	きのこ大豆のカレー 蓮根サラダ ヨーグルト	バナナ お菓子	豚肉 大豆 ひじき ヨーグルト 牛乳	じゃが芋 油 マヨドレ お菓子 カレールウ	人参 玉葱 しめじ エリンギ 蓮根 胡瓜 コーン バナナ
22	土	ゆかりご飯 筑前煮 味噌汁	チーズ お菓子	鶏肉 昆布 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 プロセスチーズ	油 じゃが芋 砂糖 お菓子 糸こんにゃく	ゆかり 干椎茸 人参 枝豆 玉葱
24	月	きのこ入り豚丼 豆腐のサラダ すまし汁	ふかし芋	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	糸こんにゃく 油 すりゴマ 麩 砂糖 さつま芋	玉葱 人参 えのき茸 しめじ 舞茸 グリーンピース 大根 キャベツ コーン
25	火	きのこご飯 南瓜の煮物 けんちん汁	 クラッカーサンド	鶏肉 昆布 牛乳 油揚げ 白味噌	砂糖 ゴマ油 板こんにゃく 油 クラッカー	しめじ エリンギ 舞茸 人参 南瓜 小松菜 玉葱 干椎茸 大根 葱 いちごジャム 枝豆
26	水	ハンバーグきのこソース ポテトサラダ コンソメスープ	チーズ巻き	合挽き肉 昆布 プロセスチーズ 牛乳	片栗粉 パン粉 砂糖 油 マヨドレ ワンタンの皮 じゃが芋	玉葱 人参 しめじ えのき茸 舞茸 干椎茸 赤パプリカ キャベツ コーン グリーンピース
27	木	鱈ときのこのクリーム煮 野菜ソテー りんご	白玉ぜんざい	牛乳 小豆 豆腐 シチュールウ 鱈	さつま芋 砂糖 マカロニ 油 白玉粉	玉葱 人参 しめじ エリンギ グリーンピース もやし チンゲン菜 コーン りんご
28	金	鶏の唐揚げオレンジソース 白菜の土佐和え すまし汁	さくほろクッキー	鶏肉 かつお節 豆腐 牛乳	片栗粉 油 麩 小麦粉 砂糖	マーマレードジャム 白菜 人参 もやし 小松菜 玉葱
29	土	パン(チ・た:ご飯) ハムカツ(チ・た:コロッケ) ヨーグルト バナナ	チーズ お菓子	ハムカツ ヨーグルト チーズ 牛乳	バター スティックパン コロッケ お菓子	バナナ
31	月	押麦ご飯 回鍋肉 中華サラダ わかめスープ	 南瓜パンケーキ	豚肉 味噌 豆腐 わかめ 牛乳	砂糖 ゴマ油 油 片栗粉 マロニー ホットケーキ ミックス	キャベツ ピーマン 玉葱 人参 もやし 水菜 コーン 葱 南瓜 ニンニク 生姜