



日	献立名			主な食品			エネルギー	たんぱく質
	主食	牛乳	副食	血や肉を作る(赤)	力や体温になるもの(黄)	体の調子をよくするもの(緑)		
2 (月)	★かて飯		豆腐の薬味ソースかけ まゆ玉汁 みかん	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉	米 麦 こんにやく 砂糖 でん粉 油 白玉団子 里芋	干し椎茸 ずいき たけのこ 人参 小松菜 にんにく しょうが 長ねぎ しめじ みかん	kcal 775	g 26.2
4 (水)	ピプリオ給食 きのこ スパゲッティ		★海藻サラダ デザート	牛乳 ベーコン 豚肉 いか のり 海藻ミックス ツナ水煮フレーク	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 バター ごま油 ごま はちみつ パン粉 タルト	にんにく 玉ねぎ 人参 しいたけ エリンギ しめじ ピーマン もやし 小松菜 とうもろこし レモン果汁	824	31.2
5 (木)	親子丼 (麦ご飯)		★芋と大豆の変わり揚げ ★和風サラダ	牛乳 鶏肉 卵 大豆 青のり わかめ みそ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 グリンピース たけのこ キャベツ 小松菜	868	33.6
6 (金)	いい歯の日 ★しゃくし菜 ご飯		白糸たらの青のり風味立田揚げ ★呉汁 りんご	牛乳 ちりめんじゃこ 白糸たら 青のり 大豆 鶏肉 みそ	米 ごま油 ごま でん粉 油 こんにやく	しゃくし菜漬け 長ねぎ 大根 人参 長ねぎ りんご	773	32.5
9 (月)	青菜と卵の ピラフ		ホキの和梨ソースかけ ダブルゴドル	牛乳 ちりめんじゃこ 卵 ホキ ベーコン ウィナー	米 油 バター でん粉 砂糖 じゃが芋	小松菜 玉ねぎ にんにく しめじ レモン果汁 和梨缶 大根 人参 キャベツ	833	33.4
10 (火)	麦ご飯 ★鉄火味噌		肉豆腐 ★ごま酢和え	牛乳 大豆 みそ 豚肉 豆腐	米 麦 黒砂糖 こんにやく 砂糖 油 すりごま	玉ねぎ 人参 長ねぎ えのき茸 小松菜 もやし	782	35.0
11 (水)	★おつきりこみ風 うどん (地粉うどん)		ゼリーフライ ねぎぬた	牛乳 豚肉 油揚げ おから 卵 わかめ いか みそ	地粉うどん 里芋 ごま油 油 小麦粉 砂糖	人参 長ねぎ 大根 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ	870	32.4
12 (木)	麦ご飯		チーズインハンバーグ ★里芋汁 ゆかり和え	牛乳 豚肉 豆腐 卵 チーズ 鶏肉 わかめ みそ	米 麦 パン粉 油 里芋	玉ねぎ 人参 ごぼう のらぼう菜 きゅうり キャベツ	723	30.9
13 (金)	海鮮キム玉丼 (麦ご飯)		★きびなごサクサクフライ(3本) 旨塩キャベツ	牛乳 えび いか 卵 きびなご	米 麦 砂糖 ごま油 でん粉 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 白菜キムチ しょうが にんにく 長ねぎ なら キャベツ きゅうり	778	30.9
16 (月)	二色揚げパン (抹茶・きなこ)		県産大豆のポークビーンズ ★小松菜サラダ	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ わかめ	子供パン 油 砂糖 じゃが芋 ごま油 ごま	抹茶 玉ねぎ 人参 にんにく トマト 小松菜 きゅうり とうもろこし	867	33.6
17 (火)	麦ご飯 ★小松菜ふりかけ		鯖のねぎ味噌焼き かき玉汁 ピリ辛和え	牛乳 ちりめんじゃこ 鯖 みそ 豆腐 卵 わかめ	米 麦 ごま油 でん粉 砂糖 ごま	小松菜 長ねぎ えのき茸 人参 もやし	795	31.0
18 (水)	焼肉チャーハン		★しゃも狭山茶フライ(2本) 米粉めんのスープ みかん	牛乳 豚肉 しゃも 鶏肉 わかめ	米 ごま油 油 砂糖 小麦粉 でん粉 米粉めん	人参 にんにく しょうが 長ねぎ チンゲン菜 狭山茶 えのき茸 もやし 干し椎茸 小松菜 みかん	778	30.5
19 (木)	麦ご飯		肉じゃが 茶碗蒸し なめ茸和え	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 卵	米 麦 油 しらたき じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 干し椎茸 いんげん みつば 小松菜 キャベツ もやし えのき茸	729	27.4
20 (金)	さいたま シェフズカレー (ご飯)		カリフローレサラダ 県産和梨のゼリー	牛乳 鶏肉	米 さつま芋 油 カレーソース 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト カリフローレ キャベツ きゅうり 寒天 和梨缶	825	26.0
24 (火)	麦ご飯 納豆		ぶりの照焼き ★さつま汁 ★磯香和え	牛乳 大豆 ぶり 鶏肉 豆腐 みそ ひじき のり	米 麦 さつま芋 油 砂糖	大根 ごぼう 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	738	37.2
25 (水)	麦ご飯 ★手作りふりかけ		生揚げと豚肉の味噌炒め 辛子和え	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 青のり 生揚げ 豚肉 みそ	米 麦 砂糖 油 でん粉	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ 人参 しょうが しめじ 小松菜 もやし	750	30.6
26 (木)	手作り ピザパン		彩の国シチュー アーモンドサラダ	牛乳 ウィナー チーズ 鶏肉 白花生	強力粉 砂糖 オリーブ油 じゃが芋 さつま芋 油 バター 小麦粉 アーモンド	とうもろこし ピーマン 玉ねぎ 人参 かぶ ブロッコリー キャベツ きゅうり	813	35.5
27 (金)	豆腐ラーメン (ホット中華麺)		こんにやくサラダ 県産ゆずと白花生のマフィン	牛乳 豚肉 豆腐 なた わかめ 白花生 卵	ホット中華麺 砂糖 ごま油 でん粉 こんにやく はちみつ バター 小麦粉	しょうが たけのこ 干し椎茸 人参 長ねぎ とうもろこし 小松菜 玉ねぎ ゆず 抹茶	825	31.2
30 (月)	麦ご飯		じゃが麻婆 ★チンゲン菜とわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ひよこ豆 みそ わかめ ヨーグルト	米 麦 じゃが芋 砂糖 油 ごま油 でん粉	玉ねぎ にんにく たけのこ しょうが 長ねぎ 干し椎茸 グリンピース 人参 チンゲン菜 えのき茸 もやし	806	28.6

★菌や菌肉により料理 噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む食材料を使った料理

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

<11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。>

郷土料理や地元の特産物を使った献立を通して、ふるさとへの理解や愛着を深めようとする取り組みです。

<10月27日～11月9日は、読書週間です。>

11月4日(水)に「ピプリオ給食」を実施します。今年は世界的に有名な、あの作品に出てくるデザートです!

	1年	2年	3年
今月の給食回数	19	19	19
累計給食回数	100	100	100