



# 令和5年10月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
2 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		617 775	26.0 31.5
	目鯛の西京焼き	目鯛・みそ	さとう			
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・さとう	ごぼう・にんじん・しらたき・枝豆		
	豚汁	ぶた肉・とうふ・みそ	サラダ油・じゃがいも	だいこん・にんじん・ <b>長ねぎ</b>		
3 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		635 856	25.5 33.7
	とり南蛮汁	とり肉・油あげ	サラダ油・でんぷん	だいこん・ほうれん草・えのきたけ・ <b>長ねぎ</b> <small>深城をたべよう</small>		
	土佐あえ	かつお		もやし・にんじん・小松菜		
	大学芋(小2個・中3個)		さつまいも・さとう・黒さとう ごま・でんぷん			
4 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		670 842	19.3 23.4
	ポークカレー	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	たまねぎ・にんじん・いんげん・トマト・にんにく・しょうが		
	ほうれん草のソテー	ウインナー	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・とうもろこし にんにく		
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー			
5 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		654 826	23.0 27.9
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも さとう	にんじん・たまねぎ・こんにゃく・いんげん・干しいたけ		
	厚焼きたまご	鶏卵	サラダ油・さとう・でんぷん			
	ごまあえ		ごま・さとう	ほうれん草・にんじん・もやし		
6 (金)	食パン・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	食パン		662 881	17.3 23.5
	コロッケ		サラダ油・じゃがいも パン粉・小麦粉・さとう	にんじん・グリーンピース・たまねぎ		
	イタリアンサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング	ブロッコリー・にんじん・きゅうり・とうもろこし		
	ミネストローネ	ウインナー・大豆	オリーブ油・じゃがいも さとう	にんじん・たまねぎ・キャベツ・トマト・にんにく		
10 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		647 839	29.8 38.5
	みそうどん汁	とり肉・みそ	サラダ油	たまねぎ・もやし・にんじん・ <b>長ねぎ</b> ・小松菜・しょうが		
	ちくわいそべ揚げ	ちくわ・あおさ	サラダ油・小麦粉 でんぷん・さとう			
	チーズサラダ	チーズ	イタリアンドレッシング	キャベツ・ブロッコリー・にんじん		
11 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		653 843	23.7 29.8
	とうふの中華煮	ぶた肉・とうふ	サラダ油・さとう・でんぷん ごま油	しょうが・ <b>長ねぎ</b> ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ 干しいたけ		
	ポークしゅうまい(小2個・中3個)	ぶた肉	パン粉・でんぷん・小麦粉 さとう	たまねぎ・しょうが		
	わかめサラダ	わかめ	和風ドレッシング	もやし・きゅうり・とうもろこし		
12 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		672 854	23.7 28.9
	あじフライ	あじ	サラダ油・パン粉・小麦粉 でんぷん			
	切り干し大根炒め	ちくわ	サラダ油・さとう	切り干し大根・にんじん・枝豆		
	呉汁	大豆・みそ・油あげ	じゃがいも	たまねぎ・にんじん・はくさい・ほうれん草		
13 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		657 879	23.6 30.7
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・さとう	トマト		
	ツナサラダ	まぐろ	塩ドレッシング	キャベツ・きゅうり・にんじん		
	秋野菜のシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・さつまいも 小麦粉	たまねぎ・にんじん・かぶ・しめじ・グリーンピース		
16 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		646 848	20.8 26.5
	みそカツ	<b>小学校→</b> ぶた肉・みそ <b>中学校→</b> ぶた肉・みそ・鶏卵	サラダ油・パン粉・さとう でんぷん サラダ油・パン粉・さとう でんぷん			
	キャベツの昆布あえ	こんぶ		キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん		
	八杯汁	とうふ	里いも・でんぷん	にんじん・干しいたけ・こんにゃく・小松菜・ <b>長ねぎ</b>		
17 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		673 846	25.8 31.5
	さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	ひじきのいため煮	ひじき・さつまあげ・大豆	サラダ油・さとう	にんじん・枝豆		
	にらたま汁	鶏卵・とうふ	でんぷん	たまねぎ・にんじん・にら		

\* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の長ねぎは、高萩産です。 ※太字(下線)は高萩産です。





日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー	たんぱく質
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちよしをととのえる	(kcal)	(g)
18 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		647 846	20.5 25.9
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉・ぶた肉	さとう・パン粉・サラダ油	たまねぎ		
	ビーフン炒め	ハム	ごま油・ビーフン	しょうが・キャベツ・にんじん・小松菜・にんにく		
	ワンタンスープ		サラダ油・ワンタン	もやし・にんじん・ <b>長ねぎ</b> ・ほうれん草		
19 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		644 815	27.8 34.5
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・さとう・ごま油	たまねぎ・にんにく		
	もやしのサラダ		サラダ油・さとう	もやし・ほうれん草・にんじん・とうもろこし		
	えび団子のすまし汁	えび・とうふ・すけそうだら		白菜・ <b>長ねぎ</b> ・小松菜・しょうが		
20 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		654 858	23.9 30.7
	りんごジャム		りんごジャム			
	オムレツ	鶏卵	サラダ油・さとう・でんぷん	トマト		
	ブロッコリーソテー	ウインナー	サラダ油	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・にんにく		
	コーンポタージュ	牛乳・白いんげん豆 生クリーム・脱脂粉乳	サラダ油・小麦粉	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		
23 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		700 892	23.9 29.7
	ハンバーグおろしソース	とり肉・大豆・ぶた肉	サラダ油・パン粉 さとう・小麦粉・でんぷん	たまねぎ・大根		
	ごぼうサラダ		マヨネーズ・さとう・ごま	ごぼう・きゅうり・とうもろこし		
	もやしと油揚げのみそ汁	油あげ・みそ		もやし・キャベツ・にんじん・えのきたけ・ <b>長ねぎ</b>		
24 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		704 902	27.6 35.5
	カレー南蛮汁	とり肉・なると	サラダ油・でんぷん 小麦粉	たまねぎ・にんじん・ <b>長ねぎ</b> しめじ		
	りっちゃんサラダ	ハム・こんぶ・かつお	さとう	キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし		
	たまごドーナツ	鶏卵・牛乳	小麦粉・さとう・サラダ油 でんぷん			
25 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		612 797	23.9 30.7
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉・でんぷん			
	磯香あえ	のり		もやし・にんじん・ほうれん草		
	花ふのすまし汁	とうふ・なると	ふ	大根・ <b>長ねぎ</b> ・水菜・しょうが		
26 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		622 787	28.2 34.6
	さけの塩焼き	さけ	サラダ油			
	高野どうふのたまごとじ	とり肉・高野どうふ・鶏卵	サラダ油・さとう	たまねぎ・にんじん・枝豆		
	じゃがいもとわかめのみそ汁	わかめ・みそ	じゃがいも	たまねぎ・ <b>長ねぎ</b>		
27 (金)	コッペパン・はっこう乳(プレーン)	はっこう乳	コッペパン		672 861	18.9 24.7
	チョコレートクリーム		チョコレートクリーム			
	ポテトカップグラタン	豆乳・おから	じゃがいも・サラダ油 米粉	ほうれん草・たまねぎ・にんじん・とうもろこし		
	フルーツ白玉	白玉		黄桃・みかん・パインアップル		
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆	サラダ油・じゃがいも さとう	にんじん・キャベツ・たまねぎ・マッシュルーム・トマト パセリ・にんにく		
30 (月) ハロウィン 献立	ごはん・のむヨーグルト	のむヨーグルト	ごはん		606 786	15.2 18.6
	かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉	サラダ油・小麦粉 パン粉	かぼちゃ・たまねぎ		
	キャベツのたくあんあえ			キャベツ・きゅうり・たくあん		
	のっぺい汁	油あげ	里いも・でんぷん	大根・にんじん・こんにゃく・ <b>長ねぎ</b> ・ごぼう		
31 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		629 805	23.6 29.0
	ちゃんぽんスープ	ぶた肉・なると・豆乳	サラダ油・でんぷん	しょうが・たまねぎ・もやし・にんじん・ <b>長ねぎ</b> ・小松菜 きくらげ・にんにく		
	ピザまん	大豆・チーズ	小麦粉・さとう	たまねぎ・トマト		
	中華サラダ		ごま油・さとう	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし		
★★ 平均 ★★					651 839	23.4 29.5

★ 小学1年生 国語  
『サラダでげんき』に  
登場するサラダです

十三夜  
お月見給食



愛知県



16日・・・日本の味めぐり ～愛知県～ 『みそカツ』、『キャベツのこんぶあえ』、『八杯汁』

愛知県は、変化に富んだ地形と、伊勢湾、三河湾という豊かな漁場や多くの河川に恵まれています。夏は高温多湿で蒸し暑く、冬は晴天の日が続きます。この気候では、米麴などの発酵が進みやすいため、米や麦ではなく大豆だけで作り、保存がきく八丁みそ(豆みそ)が生まれました。

豊かな食材に恵まれた土地柄で、農産物では、キャベツの生産量が日本一多く、ぎんなん、いちじくなども有数の産地となっています。

給食では、八丁みそを使った「みそカツ」と「キャベツの昆布あえ」、東三河地域で古くから伝わる豆腐を使った精進料理の「八杯汁」が登場します。