

★10月は読書月間です。学校の図書室にある本とコラボした給食メニューが登場です。楽しみにしててください。紹介する本と献立は太字で書いてあります。

日	曜日	こんだてめい		牛乳	おもなざいりょう			エネルギー	給食と関連した本
		主食	おかず（主菜・副菜）・デザート		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
2	月	ごはん	ひじきふりかけ みそ肉じゃが やさしい 野菜のからしあえ	○	米 麦 油 ごま さとう じゃがいも	牛乳 ひじき 豚肉 みそ	ゆかり たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ もやし	631kcal 21.1 g	【ジェイミー・オルークと おばけイモ】 ジェイミーオルークはアイルランドい ちのなまけもの。ジェイミーとおばけ イモのせいでむらじゅうおおさわぎ。
3	火	ツナコーン トースト	カレーポークビーンズ くだもの	○	パン 油 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 ツナ 豚肉 だいず ベーコン レド キー ビー ーズ	レモン たまねぎ パセリ とうもろこし にんじん にんにく トマト かぼちゃ マッシュルーム なし	656kcal 26.6 g	【お豆なんでも図鑑】 豆を使った料理がたくさん。豆料理 を知って、お豆好きになろう。
4	水	じゅうごや 十五夜 たきこみ ごはん	いかのまつかさ焼き みそ汁 お月見団子	○	米 さとう 油 さといも ごま 白玉粉 でんぷん	牛乳 とり肉 だいず 油あげ いか みそ とうふ	にんじん 干しいたけ しめじ まいたけ しょうが たけのこ えのきたけ だいこん かぼちゃ こまつな	633kcal 23.4 g	【ぼんぼん山の月】 4ひきのこうさぎのきょうだいがお かあさんをまっていた。大きな 月を見上げるとそこには…
5	木	マーボー とうふ、どん 豆腐丼	ごもく 五目スープ ぶどうゼリー	○	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油	牛乳 豚肉 寒天 レバー とり肉 みそ とうふ	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ にら もやし たまねぎ チンゲンサイ	648kcal 25.3 g	【イソップどうわ・きつねの まけおしみ】 ほかにも楽しいおはながたくさん のっています。
6	金	さつまいも ごはん	まつまえに さんまの松前煮 そくせきづけ 即席漬 じる かきたま汁	○	米 麦 でんぷん さとう ごま さつまいも	牛乳 さんま とうふ たまご	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん ねぎ 干しいたけ ほうれんそう	665kcal 26.6 g	【さかなをたべる】 色々なさかなを絵でしょうかい。漢 字にもちゅうもく！
10	火	きのこクリーム スパゲッティ	ホ テいりキャロットリースラッ や 焼きりんご	○	スパゲッティ 油 クリーム 油 さとう バター 小麦粉 じゃがいも	牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム いんげんまめ	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ しいたけ エリンギ こまつな キャベツ とうもろこし りんご	684kcal 25.8 g	【もりのスパゲッティやさん】 もりにあたらしくできるスパゲッティ やさん。もりのなかもたのしみにし ています。ところが…おみせはふじに ひらけるのでしょうか？
11	水	ふ 吹き寄せ よ おこわ	なまあ 生揚げ に そぼろ煮 よしの じる 吉野汁	○	米 もち米 くり さとう 油 でんぷん	牛乳 とり肉 油あげ 豚肉 生あげ	にんじん 干しいたけ しめじ たまねぎ しょうが だいこん ねぎ ほうれんそう	631kcal 25.4 g	【はしってすごい】 はしのもち方やつかい方など、はし のことがわかります。大きな絵でわ かりやすくすてめいします。
12	木	ごはん	チーズタッカルビ ナムル わかめスープ	○	米 麦 さとう ごま油 ごま	牛乳 とり肉 みそ チーズ わかめ とうふ	にら にんじん だいずもやし しょうが にんにく しめじ ねぎ	632kcal 30.2 g	【体験取材！世界の国ぐに12韓国】 韓国にはおいしい料理がたくさん。 タッカルビという意味です。給食は甘辛い みそで味付けでチーズをのせて焼きます。
13	金	ごはん	いわしのさんが焼き いそが 磯香あえ こんさい 根菜みだくさん汁	○	米 麦 でんぷん さとう 油 ごま油 じゃがいも	牛乳 いわし とうふ みそ とり肉 のり	ねぎ にんじん しょうが しその葉 こまつな キャベツ もやし だいこん たまねぎ	612kcal 24.4 g	【いわしくん】 いわしくんの一生をかけた絵本で す。
16	月	あきやさい 秋野菜の カレーライス	わふう 和風サラダ くだもの	○	米 麦 油 さつまいも さとう 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 だいず いか くきわかめ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ エリンギ にんじん だいこん きゅうり もやし りんご	690cal 20.7 g	【ひみつのカレーライス】 カレーのたねからめがはえて、おさ らののはっぱにふくじんづけの花がさ き、そのあとは？
17	火	ごはん	なっとう 納豆 さけ 鮭の塩焼き に ひじき煮 じる みそ汁	○	米 油 さとう じゃがいも	牛乳 なっとう さけ ひじき 油あげ みそ	ごぼう 干しいたけ にんじん れんこん ほうれんそう ねぎ	662kcal 31.2 g	【しょうたのなっとう】 しょうたとおじいちゃんがなっとう ができるまでを伝えます。
18	水	しお 塩ラーメン	ジャンボぎょうざ レモンスカッシュゼリー	○	中華めん 小麦粉 ごま油 油 バター でんぷん さとう ぎょうざの皮	牛乳 豚肉 寒天	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし とうもろこし(缶) にら レモン	715kcal 26.5 g	【かいけつゾロリあつせい！ ラーメンたいけつ】 人気のかいけつゾロリシリーズ。 ラーメンたいけつへんです。
19	木	UFOパン	じゃこサラダ ABCスープ くだもの	○	パン 小麦粉 バター さとう ごま ごま油 マカロニ	牛乳 たまご ちりめんじゃこ ベーコン とり肉	にんじん こまつな キャベツ セロリー たまねぎ にんにく パセリ みかん	630kcal 21.7 g	【フタバイカリ】 フタバイカリさんはいろいろなところでパ ンをうりにっています。こんどは4ちよう めにきてとおねがいされて…
20	金	ピラフィ (ピラフ)	ムサカ （じゃが芋の重ね焼き） バグィアス・バ （ひよこ豆のスープ）	○	米 麦 油 バター グリブ 油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 いか えび あさり 豚肉 チーズ ベーコン ひよこ豆	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ なす トマト セロリー キャベツ	657kcal 26.9	【はじめてのギリシャ神話】 古代ギリシャの神さまのお話です。 1～15話まであります。
23	月	ごはん	なまあ 生揚げ ちゅうか 中華うま煮 はるさめ 春雨サラダ	○	米 麦 さとう 油 はるさめ でんぷん ごま油	牛乳 豚肉 生あげ くきわかめ	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ きゅうり	615kcal 19.7 g	【へんしんだいずくん】 だいずのへんしんが絵（写真）でわ かりやすくしょうかい。
24	火	たまごとし うどん	やさしい 野菜の酢みそあえ まめ お豆かりんとう	○	うどん さとう でんぷん 油 さつまいも ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ たまご だいず	干しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ もやし ほうれんそう こまつな	626kcal 25.0 g	【さぬきうどんのひみつ】 さぬきうどんのひみつがマンガでわ かります。
25	水	まる 丸パン	さつまいも10ツ ゆでキャベツ ベーコンと白菜のスープ くだもの	○	パン 油 パン粉 じゃがいも さつまいも 小麦粉	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく しめじ はくさい パセリ みかん	632kcal 20.1 g	【11ひきのねことあほうどり】 11ひきのねことはコロッケやさん をしています。あるひ、1わのあほう どりがたすねてきて…
26	木	とりごぼう ピラフ	だいず 大豆と野菜のコロコロマリネ キャロットポタージュ	○	米 麦 バター 油 さとう	牛乳 とり肉 たまご 生クリーム あおだいず ひよこまめ	にんじん ごぼう きゅうり マッシュルーム グリンピース たまねぎ れんこん ねぎ とうもろこし にんにく パセリ	667kcal 23.1 g	【にんじんばたけのパピペポ】 おきななはらっぱにあるとけにお家 へ行ったらいきなり花だけをちぎり はじめて…
27	金	こだいまい 古代米ごはん	さかな 魚のみそマヨネーズ 焼き いりおか じる のっぺい汁	○	米 もち米 黒米 マヨネーズ 油 さとう さといも でんぷん	牛乳 シルバー みそ とり肉 おか	にんじん ねぎ 干しいたけ たけのこ だいこん こまつな	660kcal 24.0g	【おどるかつおぶし】 じつと、じつとみると、カツオブ シがおどります？
30	月	ごはん	わふう 和風ハンバーグ きのこ リース いそ 磯床 テ コンソメスープ	○	米 麦 油 パン粉 さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 とうふ 豚肉 とり肉 ひじき たまご あおのり ベーコン	たまねぎ しめじ しいたけ えのきたけ セロリー にんじん パセリ	673kcal 24.9 g	【こまつたさんのハンバーグ】 こまつたさんが花束をとけにお家 へ行ったらいきなり花だけをちぎり はじめて…
31	火	さんまの や かば焼き丼	きりぼし だいこん ず 切干大根ごま酢あえ みそ汁 くだもの	○	米 麦 油 小麦粉 でんぷん さとう ごま油 ごま さといも	牛乳 さんま みそ 油あげ	しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん だいこん はくさい ねぎ かき	684kcal 22.8 g	【つくってあそぼう 保存食の絵本 野菜】 保存食についていることができる一 冊
旬のたべもの								655kcal 24.7 g	10月分平均栄養摂取量
さつまいも、きのこ類、くり、かき、りんご、みかん、さんま、さけ								640kcal 24.0 g	学校給食摂取基準 (中学年1人1回あたり)

◎天候や学校行事等の都合により、献立の内容・変更並びに回数の少なくなることがあります。