



★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	ひとこと
		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		
3	月	ごはん	いわしハンバーグ 野菜のごまあえ みそ汁	○	米 油 パン粉 ごま さとう さつまいも	牛乳 いわし とうふ 豚肉 牛乳 たまご 油あげ みそ	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな ごぼう ねぎ	658kcal 25.6g	【ハンバーグハンバーグ!】 あめいろたまねぎジュシー、ひきにくわしわし…見ているだけでハンバーグが食べたくなる絵本です。
4	火	コッペパン	マカロニグラタン 野菜スープ くだもの	○	コッペパン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ 豚肉 白いんげん豆	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム ねぎ にんにく トマト キャベツ マスカット	635kcal 23.9g	【こまつさんのグラタン】 こまつさんは、注文されたグラタンを大いそぎで作りますが、おきゃくさんの姿が次々と変わってしまっ て!?
5	水	わかめうどん	野菜の酢みそあえ 天ぷら(ちくわ・さつま芋)	○	うどん さとう 油 小麦粉 さつまいも	牛乳 とり肉 油あげ わかめ みそ ちくわ たまご 青のり	干しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ こまつな もやし	643kcal 22.6g	【鈴とリンのひみつのレストラン!】 なんのとりえもなかった小学生の 鈴。ところが、ノラ犬だったリンの ために自分で考えた料理を作ると、 みんなから大好評で…
6	木	ごはん	いかのチリソースかけ ビーフンソテー もやしスープ	○	米 油 でんぷん ごま油 さとう ビーフン	牛乳 いか 豚肉 とり肉	にんにく しょうが ねぎ たけのこ にんじん キャベツ もやし たまねぎ ばんのうねぎ 干しいたけ	656kcal 27.3g	【サカサかぞくのだんなキスが スキなんだ!】 サカサかぞくが出会った「いか で かい!」上から読んで下から読む でも同じ文になる絵本です。
7	金	こぎつね ごはん	根菜ごまみそ煮 すまし汁 くだもの	○	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	牛乳 とり肉 油あげ 豚肉 みそ とうふ わかめ	にんじん 干しいたけ ごぼう しょうが さやいんげん えのきたけ ねぎ だいこん みかん	599kcal 24.2g	【こんたのおつかい】 おいなりにするから「おあげ」 を買ってきてねとおつかいを頼まれ たこぎつねのこんた。はたして、 おつかいは成功するのでしょうか。
11	火	ミルクパン	さつまいもコロッケ ゆでキャベツ キャベツとウィンナーのスープ	○	パン 油 パン粉 じゃがいも さつまいも 小麦粉	牛乳 とり肉 ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト パセリ	699kcal 22.7g	【きょうのごはん】 みんなの家をのぞくと、そこにはお いしそうなおごはんが…。本物そっ くりな絵に思わずおなかがすいてし まうかも。
12	水	マーボー 豆腐丼	塩ナムル くだもの	○	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油	牛乳 豚肉 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 だいずもやし こまつな なし	620kcal 25.5g	【世界を動かした塩の物語】 今では、どこの家の台所にもある 塩。でも、昔はたいへん貴重なもの だったので。あなたの知らない塩 の歴史がわかります。
13	木	いそおひたし だし汁	いそおひたし だし汁	○	米 もち米 くり さとう ごま 油 さといも	牛乳 とり肉 だいず のり 豚肉 油あげ とうふ みそ	にんじん 干しいたけ もやし ごぼう ほうれんそう だいこん ねぎ	592kcal 23.6g	【こぎつね】 きつねのこんたは、うなぎをぬすんで しまったおむねに、こっそり葉やま つだけを届けます…。国語の教科 書にも出てくるお話です。
14	金	さつまいも ごはん	さけの塩焼き すき昆布のサラダ ひっつみ汁	○	米 麦 さとう 油 ごま油 さつまいも 中力粉	牛乳 さけ とり肉 こんぶ	にんじん キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こまつな	636kcal 26.7g	【ふるさとのおもしろ食べもの百科】 おいしそうなものから見たことのない 料理まで!日本全国の郷土の食べ ものが紹介されています。「ひっつ み」は一番のっぺいしています。
17	月	5-2リクエストこんだて		○	油 ココアパン さとう マカロニ ごま ごま油 ミルクココア	牛乳 ベーコン とり肉 じゃこ 寒天	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ こまつな レモン	625kcal 21.6g	【ドリトル先生】 動物と話ができるドリトル先生のシ リーズ。今回は、動物たちと船の旅 に出ます。ドリトル先生の好物の一 つが〇〇パンです!
18	火	さんまの かば焼き丼	即席漬け 呉汁	○	米 麦 油 小麦粉 でんぷん さとう じゃがいも	牛乳 さんま だいず みそ 油揚げ とうふ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	724kcal 26.8g	【みさき食堂へようこそ】 さんまのかば焼きとぶりやいわし のハンバーグが人気のみさき食堂。 でもこの食堂、ちょっと不思議な食 堂で…
19	水	キムチ チャーハン	トックク ポリポリいそ大豆	○	米 麦 油 ごま油 ごま トック でんぷん	牛乳 豚肉 とり肉 たまご だいず 青のり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ にら はくさいキムチ はくさい こまつな	624kcal 23.8g	【日本の料理・世界の料理クイズ】 日本や世界の料理についてのクイズ がたくさん!クイズにちょうせん し、食育クイズマスターを目指そ う。
20	木	ごはん	ひじきふりかけ かみかみあえ 厚焼きたまご いなか汁	○	米 麦 油 ごま さとう ふ ごま油 さといも	牛乳 ひじき 粉かつお たまご するめ 油あげ	切り干しだいこん もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	605kcal 24.4g	【ねずみの作った朝ごはん】 町外れの歯医者さんのもとに現れた のは、一匹のねずみ。むし歯の治療 をしてやると…
21	金	秋野菜の カレーライス	和風サラダ くだもの	○	米 麦 油 さつまいも 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 チーズ わかめ いか	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 かき	674kcal 20.2g	【秋ものがたり】 秋にひっそりと話の詩と短編集。そ の中の「水のトンネル」では、カ レーのおつかいにきたヨコが不思議 な体験をします。
24	月	ゆかりごはん	うずら卵と野菜の煮物 みそドレサラダ	○	米 麦 さとう 油 じゃがいも でんぷん ごま油	牛乳 とり肉 うずら卵 みそ	ゆかり 干しいたけ ごぼう だけのこ にんじん だいこん キャベツ こまつな さやいんげん	615kcal 19.7g	【たまごはなし】 うずらのたまごのように小さいたま ごから、15キロもあるダチョウの たまごまで、さまざまな色や形のた まごがわかる本です。
25	火	ジャムサンド	さけのクリームシチュー グリーンサラダ	○	しょくパン 油 バター 小麦粉 さつまいも さとう りんごジャム	牛乳 白いんげん豆 ベーコン さけ 生クリーム	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし しめじ パセリ きゅうり キャベツ りんご ブロッコリー	665kcal 24.1g	【ルドルフとイッパイアッチナ】 家ねこのルドルフは、知らない土地 で、ノラねこの「イッパイアッチ ナ」と出会い…。最近、映画化もし た物語です。
26	水	5-1リクエストこんだて		○	中華めん ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ねぎ にら りんご	698kcal 27.7g	【こまつさんのラーメン】 こまつさんに届いた「こまつた ラーメン」とかかれた箱。開けてみ ると、中にはなぜか花のきゅうこん が入っていて…
27	木	ごはん	さばのみそ煮 すまし汁 切り干し大根の煮つけ	○	米 さとう 油 じゃがいも	牛乳 さば 油あげ わかめ	しょうが 切り干しだいこん にんじん 干しいたけ こまつな たまねぎ えのきたけ	657kcal 26.6g	【ごきげんなくいしほうの美断】 ごはんがふるえるしゃもじに、谷の 底に落ちてもきのこを拾い続ける殿 さま。くいしんぼうな人たちがで てくる話を集めた本です。
28	金	アロステ マリスコス	たらのコロック リパ アルティジャーナ サグリアゼリ	○	米 麦 オリーブ油 油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん フランスパン さとう	牛乳 とり肉 えび いか たら たまご チーズ 寒天	にんにく パプリカ たまねぎ にんじん トマト パセリ ほうれんそう オレンジジュース	623kcal 23.8g	【世界の料理〜スペイン〜】 あの国の料理ってどんなもの?世界 にはどんな食材があるの?そんな疑 問が解ける、世界の食文化と料理に ついてわかる一冊です。
31	月	きのこいり パゲッティ パクリ	ハニーマスタードサラダ かぼちゃマフィン	○	スパゲッティ 油 はちみつ 小麦粉 バター さとう	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ ツナ たまご 豆腐 おから	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト ピーマン キャベツ しいたけ きゅうり かぼちゃ	714kcal 25.1g	【やせいりょうりこうえん】 家に届いた「たべほうだいおひとり さま500えん」のチラシ。公園の 中に置いてあるナポリタンを食べよ うとしたら…

旬のたべもの さつまいも、きのこ類、くり、かき、りんご、みかん、さんま、さけ、さば

◎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。

648kcal 24.3g	10月分平均栄養摂取量
640kcal 24.0g	学校給食摂取基準 (中学年1人1回あたり)