

令和4年10月 給食献立表



収穫の秋

秋は実りの季節です。最近はずっぴり暑さも和らぎ、子どもたちの食欲も増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん収穫されます。給食でも、さつまいも、きのこや果物を使用した献立を取り入れています。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱいにごきましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (緑やカくなるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の顆子を養えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	土	なすのスパゲティ かき玉汁 果物	牛乳 ラスク	スパゲティ 油 でんぷん パン ポーロ バター 三温糖	豚肉 チーズ 卵 わかめ いりこ 牛乳	玉葱 にんにく トマト なす しめじ 人参 パナナ	お茶 ポーロ	565	22.7	16.2
3	月	ご飯 豚肉のみそ焼き 切干大根の酢の物 すまし汁 果物	お茶 大学芋	米 菜ごま油 ごま 三温糖 さつまいも 油 ごま クラッカー	豚肉 みそ はんぺん こんぶ かつお節	切干しだいこん キャベツ 人参 しめじ こまつな りんご	お茶 クラッカー	494	18.7	11.9
4	火	ご飯 煮魚 ひじき酢の物 みそ汁	牛乳 人参蒸しパン	米 菜 三温糖 とうもろこし ごまごま油 小麦粉 かりんとう	さわら ひじき ハム 卵 みそ いりこ 牛乳 スキムミルク	きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 ねぎ レーズン	お茶 かりんとう	579	27.8	15.1
5	水	ご飯 雑菜 野菜スープ 果物	牛乳 じゃこおやき	米 菜 油 はるさめ 三温糖 じゃがいも 小麦粉 せんべい	豚肉 卵 こんぶ かつお節 牛乳 しらす干し スキムミルク	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉葱 なし	お茶 せんべい	562	22.1	15.8
6	木	ご飯 厚揚げと小松菜の炒め煮 キャベツとしらすの酢の物 あすか汁	牛乳 みかん寒	米 菜 油 三温糖 じゃがいも ポーロ	厚揚げ 豚肉 しらす干し わかめ 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ 牛乳 粉寒天	こまつな 人参 ぶなしめじ キャベツ 玉葱 チンゲン菜 みかん缶 みかんジュース	お茶 ポーロ	557	26.2	16
7	金	ご飯 八宝菜 春雨スープ 果物	牛乳 マドレーヌ	米 菜 油 三温糖 ごま油 でんぷん 春雨 小麦粉 バター ウエハース	豚肉 いか えび かに風味かまぼこ いりこ 牛乳 卵	キャベツ もやし 玉葱 干し椎茸 人参 にんにく チンゲン菜 りんご	お茶 ビスケット	526	20.6	15.5
8	土	運動会								
11	火	ご飯 炒り豆腐 ごま和え 五目みそ汁	牛乳 バナナココア蒸しパン	米 菜 油 三温糖 ごま 小麦粉 かりんとう	豆腐 鶏肉 卵 豚肉 わかめ いりこ みそ 牛乳 スキムミルク	玉葱 干し椎茸 人参 さやいんげん キャベツ もやし かぼちゃ なす バナナ	お茶 かりんとう	604	26.8	15.7
12	水	ご飯 魚のみそ照り焼き もやしと小松菜のソテー すまし汁	牛乳 スキムわらびもち	米 菜 三温糖 とうもろこし 油 でんぷん 黒砂糖 ソフトビスケット	鶏肉 ベーコン 豆腐 わかめ こんぶ かつお節 牛乳 スキムミルク きな粉	しょうが もやし こまつな 人参 しめじ	お茶 ビスケット	490	25.8	11.8
13	木	ご飯 ポークカレー ごまサラダ 果物	お茶 豆腐のカップケーキ	米 菜 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま 三温糖	豚肉 牛乳 ハム 豆腐 スキムミルク チーズ	玉葱 人参 りんご にんにく キャベツ きゅうり レーズン	お茶 チーズ	611	16.5	16.9
14	金	ご飯 はんぺんフライ ツナとわかめの酢の物 ミネストローネ	牛乳 ラスク	米 菜 小麦粉 パン粉 油 ごま 三温糖 マカロニ パン バター せんべい	はんぺん 卵 わかめ ツナ 鶏肉 牛乳	きゅうり キャベツ 玉葱 人参 セロリー にんにく	お茶 せんべい	564	20.9	15.6
15	土	野菜ラーメン にんじんしりしり	牛乳 丸ポーロ 果物	中華めん ごま油 油 ごま まるぼーろ クラッカー	豚肉 みそ 牛乳 ツナ 卵	人参 キャベツ もやし 玉葱 バナナ	お茶 クラッカー	465	19.9	11.5
17	月	ご飯 ひじき入り卵焼き 小松菜とエリンギの炒め物 みそ汁	牛乳 ジャムサンド クラッカー	米 菜 油 三温糖 クラッカー いちごジャム ポーロ	卵 鶏肉 ひじき 牛乳 わかめ 油揚げ みそ いりこ	人参 えだまめ こまつな もやし エリンギ かぼちゃ	お茶 ポーロ	511	22.2	15.8
18	火	食パン さつまいものシチュー カミカミサラダ 果物	お茶 黒糖蒸しパン	食パン さつまいも とうもろこし 油 小麦粉 バター マヨネーズ 黒砂糖	鶏肉 スキムミルク しらす干し 大豆	玉葱 人参 バセリ キャベツ きゅうり りんご レーズン	お茶 せんべい	566	19.1	17.3
19	水	ご飯 麻婆豆腐 ちりめん野菜のナムル わかめスープ	牛乳 沖縄風ドーナツ	米 菜 三温糖 ごま油 でんぷん とうもろこし 小麦粉 ごま油 ウエハース	豆腐 豚肉 みそ しらす干し わかめ いりこ 牛乳 卵	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが もやし キャベツ チンゲン菜 しめじ	お茶 クラッカー	602	24.4	21.5
20	木	ご飯 魚のカレームニエル 小松菜の磯和え 大根とさつまいものみそ汁	牛乳 ピザトースト	米 菜 小麦粉 油 バター ごま さつまいも パン じゃがいも	さわら のり 厚揚げ いりこ みそ 牛乳 ベーコン チーズ	こまつな もやし 人参 だいこん ねぎ 玉葱 ピーマン	お茶 こふきいも	595	29	20.7
21	金	ご飯 おでん ごま和え 果物	牛乳 しらすトースト	米 菜 さといも こんにやく 三温糖 ごまパン マヨネーズ さつまいも	鶏肉 竹輪 厚揚げ こんぶ 牛乳 しらす干し あおのり チーズ	だいこん キャベツ もやし 人参 蜜柑	お茶 ふかしいも	553	23.1	15.4
22	土	焼ビーフン かき玉汁 果物	牛乳 あんバターサンド	ビーフン 油 でんぷん パン ソフトビスケット バター	豚肉 卵 いりこ 牛乳 チーズ 小豆	玉葱 キャベツ 人参 もやし ぶなしめじ チンゲン菜 えのきたけ パナナ	お茶 ビスケット	560	22.6	17
24	月	ご飯 ハヤシチュー ヨーグルトサラダ 果物	お茶 南瓜の蒸しケーキ	米 菜 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ 三温糖 クラッカー	牛肉 ハム ヨーグルト スキムミルク 卵	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト きゅうり キャベツ りんご かぼちゃ	お茶 クラッカー	595	16.4	17.3
25	火	チキンライス ポテトミートローフ 甘藷サラダ 豆乳スープ	牛乳 フルーツサンド	米 とうもろこし 油 パン粉 じゃがいも 三温糖 でんぷん パン かりんとう	鶏肉 チーズ 豚肉 牛肉 卵 ハム かつお節 豆乳 牛乳 生クリーム	玉葱 人参 キャベツ なつみかん缶 しめじ ねぎ もも缶 バイン缶	お茶 かりんとう	646	22.7	21.3
26	水	ご飯 魚の紅葉焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 きな粉トースト	米 菜 マヨネーズ しらす干し 油 ごま 三温糖 ふ パン せんべい バター	ホキ 豚肉 みそ いりこ 牛乳 きな粉	人参 ごぼう さやいんげん こまつな えのきたけ	お茶 せんべい	521	24.8	12.7
27	木	ご飯 チンジャオロース 汁ビーフン 果物	牛乳 おからかりんとう	米 菜 油 三温糖 でんぷん ビーフン 小麦粉 油	牛肉 ベーコン 牛乳 おから 卵 しらす干し チーズ	ピーマン たけのこ 玉葱 人参 しょうが キャベツ ねぎ りんご	お茶 チーズ	592	20.7	19.4
28	金	カレーうどん 煮豆 果物	牛乳 チーズトースト	うどん 油 でんぷん パン 三温糖 じゃがいも	鶏肉 かまぼこ いりこ うずら豆 牛乳 チーズ	玉葱 人参 菜ねぎ にんにく 蜜柑	お茶 こふきいも	455	18.7	10.4
29	土	ご飯 魚の竜田揚げ わかめの酢の物 みそ汁 果物	牛乳 きなこトースト	米 菜 でんぷん 油 ごま 三温糖 じゃがいも パン バター	さば わかめ 竹輪 かつお節 油揚げ みそ いりこ 牛乳 きな粉 ヨーグルト	しょうが きゅうり 人参 玉葱 ねぎ りんご	お茶 ヨーグルト	674	28	24.1
31	月	ご飯 鶏肉のオニオンソース焼き マリネサラダ コーンクリームスープ	牛乳 あべ川マカロニ	米 菜 三温糖 油 じゃがいも とうもろこし マカロニ かりんとう	鶏肉 ハム 牛乳 豆乳 生クリーム きな粉	玉葱 キャベツ サラダ菜 パプリカ りんご レモン汁 人参	お茶 かりんとう	597	24.5	19.8

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。