

月		火		水		木		金	
☆郷土料理、地場産物は 太字 になっています。 ☆毎月19日は食育の日です。 地場産物 コシヒカリ 長ねぎ きゅうり 豆腐 厚揚げ りんご あやめみそ ※献立は都合により変更 になることがあります。		10月は食品ロス削減月間 10月は「食品ロス削減月間」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。 食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。		日付	給食のない学校・学年 その他の連絡	1	全小学校6年生なし	2	全小学校6年生なし
				(献立)		マーボーライスの具 (ごはん) チョレギサラダ コーヒー牛乳のもと(粉) 牛乳		ごはん いわしのオレンジ煮 茎わかめのきんぴら みそかきたま汁 牛乳	
				黄色の食品 (熱や力になる食品)		米 油 砂糖 かたくり粉 ごま		米 油 砂糖 じゃがいも	
				赤色の食品 (体をつくる食品)		牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 わかめ のり		牛乳 いわし 豚肉 茎わかめ 厚揚げ 大豆 みそ たまご	
				緑色の食品 (体の調子を整える食品)		にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 椎茸 メンマ にら 長ねぎ キャベツ こまつな		ごぼう にんじん こんにゃく オレンジ さやいんげん しめじ 玉ねぎ	
				エネルギー		小: 601 kcal 中: 726 kcal		小: 603 kcal 中: 717 kcal	
5	【佐々木小リクエスト献立】	6		7		8	住吉小1年生なし	9	【目の愛護デー献立】
わかめごはん チキンナゲット 春雨サラダ キムチ豚汁 豆乳プリン 牛乳		ごはん さばの塩こうじ焼き わかめ和え 高野豆腐の卵とじ煮 牛乳		大麦めん 鶏ごぼう汁 さつまいもと小魚のアーモンドがらめ 菅谷りんご 牛乳		ごはん 厚揚げのキムチ炒め 大豆もやしのナムル ごまみそワントンスープ 牛乳		ごはん 鮭メンチカツ ビタミンABCサラダ カロテンみそ汁 ブルーベリーゼリー 牛乳	
米 油 はるさめ 砂糖 じゃがいも 米粉		米 油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉		大麦めん さつまいも 油 砂糖 アーモンド		米 油 砂糖 かたくり粉 ごま 小麦粉 米粉		米 パン粉 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖	
牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 みそ 豆乳 鶏肉 おから		牛乳 さば わかめ 鶏肉 高野豆腐 卵		牛乳 鶏肉 厚揚げ かたくちいわし		牛乳 豚肉 厚揚げ 昆布 みそ		牛乳 さけ たら 青大豆 あやめみそ 油揚げ	
きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし ごぼう だいこん キムチ 長ねぎ にんにく しょうが		にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ こんにゃく 椎茸 さやえんどう		にんじん ごぼう まいたけ 椎茸 はくさい こまつな りんご		しめじ キムチ もやし こまつな 椎茸 にんじん 玉ねぎ キャベツ メンマ 長ねぎ		玉ねぎ キャベツ えのきたけ にんじん かぼちゃ こまつな ブルーベリー	
小: 692 kcal 中: 815 kcal		小: 609 kcal 中: 738 kcal		小: 637 kcal 中: 773 kcal		小: 621 kcal 中: 765 kcal		小: 661 kcal 中: 794 kcal	
12		13	猿橋小6年1組なし	14	佐々木中2年生なし	15	猿橋小5年生、 佐々木中2年生なし	16	猿橋小5年生、6年2組、 佐々木中2年生なし
スポーツの日		ごはん 鶏肉のから揚げ アーモンドびたし 姿を変える大豆みそ汁 牛乳		米粉アップルおさつコッペパン チーズオムレツ コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳		ごはん 肉団子和風あん 磯マヨ和え さつまいものみそ汁 牛乳		ごはん セルフ根菜ツナそぼろ丼の具 ガーリックポテト もずくのかきたま汁 牛乳	
		米 かたくり粉 米粉 油 砂糖 アーモンド		米粉パン じゃがいも 砂糖 油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ		米 米パン粉 かたくり粉 米粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつまいも		米 油 砂糖 じゃがいも	
		牛乳 鶏肉 大豆 打ち豆 高野豆腐 油揚げ 豆腐 あやめみそ		牛乳 卵 チーズ ベーコン あさり		牛乳 豚肉 のり 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 みそ		牛乳 大豆 ツナ 厚揚げ 大豆 みそ もずく 卵	
		こまつな にんじん キャベツ だいこん もやし しょうが		りんご きゅうり キャベツ パプリカ とうもろこし 玉ねぎ にんじん だいこん はくさい パセリ		玉ねぎ しょうが にんにく こんにゃく こまつな キャベツ にんじん ごぼう 長ねぎ		ごぼう にんじん れんこん こまつな にんにく えのきたけ だいこん	
		小: 665 kcal 中: 812 kcal		小: 594 kcal 中: 753 kcal		小: 601 kcal 中: 738 kcal		小: 609 kcal 中: 751 kcal	
19	【食育の日献立】 猿橋小6年3組、佐々木小なし	20		21		22	御免町小なし	23	【中越地震復興献立】
ごはん さんまのかば焼き 菊花和え 秋の小煮物 牛乳		和風カレーあんかけ丼の具 (ごはん) かぶの昆布漬け ヨーグルト 牛乳		ゆで中華めん 塩ラーメンスープ えびしゅうまい 花野菜の中華あえ 牛乳		海鮮豆乳ドリアソース (ターメリックライス) アーモンドサラダ 牛乳		ごはん 麩カツ きりざい 番屋風汁 牛乳	
米 かたくり粉 油 砂糖 さといも		米 油 かたくり粉 砂糖 さつまいも 米粉		ゆで中華めん 油 パン粉 砂糖 小麦粉 かたくり粉		米 油 じゃがいも かたくり粉 砂糖 アーモンド		米 油 砂糖 車麩 パン粉 かたくり粉 じゃがいも	
牛乳 さんま 鶏肉 かまぼこ		牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ 昆布 ヨーグルト		牛乳 豚肉 なんと えび たら ぼたて		牛乳 いか あさり 豆乳		牛乳 納豆 さけ たら いわし 豆腐 大豆 みそ	
こまつな もやし きくの花 ごぼう にんじん 椎茸 たけのこ れんこん こんにゃく なめこ		トマト しょうが にんにく 椎茸 玉ねぎ にんじん たけのこ はくさい 長ねぎ キャベツ かぶ きゅうり かぼちゃ		にんにく しょうが もやし きくらげ メンマ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ ブロッコリー カリ フラワー とうもろこし		玉ねぎ しめじ パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし にんにく		玉ねぎ しょうが たくあん こまつな えのきたけ ごぼう にんじん はくさい 長ねぎ	
小: 623 kcal 中: 771 kcal		小: 631 kcal 中: 765 kcal		小: 604 kcal 中: 758 kcal		小: 600 kcal 中: 737 kcal		小: 644 kcal 中: 809 kcal	
26		27		28		29		30	【ハロウィン献立】
秋の実りカレー (ごはん) こんにゃくサラダ お米のパパロア(みかん) 牛乳		栗ごはん いかの磯辺フライ マヨたく和え 沢煮椀 牛乳		横割り丸パン ハンバーグトマトオニオンソース ブロッコリーのサラダ 白菜の米粉豆乳シチュー 牛乳		ごはん 厚焼き玉子 れんこんのマヨ和え 芋煮汁 のりふりかけ 牛乳		白菜の肉みそあんかけライスの具 (ごはん) 大学かぼちゃ 飲むヨーグルト	
米 油 砂糖 米粉 さつまいも さといも かたくり粉		米 小麦粉 パン粉 くり 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも はるさめ		小麦粉パン かたくり粉 油 じゃがいも 米粉 砂糖		米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ さといも		米 砂糖 油 かたくり粉 ごま	
牛乳 豚肉 青大豆 豆乳		牛乳 いか あおさ 豚肉 かまぼこ		牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆		牛乳 卵 青大豆 豚肉 かつお ぶし のり		豚肉 大豆 厚揚げ みそ ヨーグルト	
しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ りんご トマト かぼちゃ こんにゃく ブロッコリー キャベツ とうもろこし みかん		たくあん キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 椎茸 えのきたけ		にんにく トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし 玉ねぎ しめじ にんじん はくさい パセリ		れんこん パプリカ キャベツ ごぼう にんじん こんにゃく しめじ 長ねぎ		にんにく 玉ねぎ にんじん 椎茸 はくさい にら 長ねぎ かぼちゃ	
小: 661 kcal 中: 804 kcal		小: 616 kcal 中: 757 kcal		小: 603 kcal 中: 767 kcal		小: 610 kcal 中: 748 kcal		小: 667 kcal 中: 828 kcal	