

令和元年
10月 献立表

■牛乳は毎日つきます。
■都合により献立の一部を変更することがあります。
■学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
<p>10月10日は 目の愛護デー</p> <p>目が疲れると、頭痛や肩こりといった症状が出やすくなります。遠くを見るなどして目を休ませたり、栄養バランスのよい食事をとりましょう。</p>	<p>1</p> <p>◎和風梅チキン ◎オニオンスープ △いちごジャム</p> <p>コッパン</p>	<p>2きれいに食べたで賞</p> <p>◎中華丼 ★こんにやく チャブチェ</p> <p>ごはん</p>	<p>3</p> <p>◎トマトラーメン ◎ひじきとベーコンの炒めサラダ △バター</p> <p>食パン</p>	<p>4</p> <p>◎鶏すき煮 ◎おぼろごはん</p> <p>ごはん</p>
	<p>◎衣付き鶏肉 油 砂糖 淡しょうゆ みりん 酢 ねり梅 酒</p> <p>◎ベーコン ジャがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 淡しょうゆ 塩 チキンコンソメ こしょう</p> <p>△いちごジャム</p>	<p>◎豚肉 いか 人参 チンゲン菜 白菜 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 でんぶん 塩 こしょう</p> <p>◎鶏肉 系こんにやく ビーマン 玉ねぎ にんにく ごま油 砂糖 濃しょうゆ 酒 油 塩 こしょう</p>	<p>◎干中華麺 豚肉 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ にんにく ごま油 トマト水煮缶 油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>◎ベーコン ちくわ ひじき 油 酢 濃しょうゆ 砂糖 ごま油</p> <p>△バター</p>	<p>◎鶏肉 煮物 豆腐 人参 系こんにやく 白ねぎ 白菜 玉ねぎ ごぼう えのきたけ 油 砂糖 酒 濃しょうゆ</p> <p>◎まぐろ油漬け 白ごま 濃しょうゆ みりん</p>
<p>7</p> <p>□さつまいもごはん ◎焼きししゃも ◎豚汁</p> <p>アルファ化米</p>	<p>8</p> <p>◎クリームシチュー ◎ごまドレサラダ</p> <p>こくとうパン</p>	<p>9</p> <p>◎関東煮 ◎もやしの ピリ辛炒め</p> <p>ごはん</p>	<p>10</p> <p>◎肉団子の きのこソース ◎野菜とお米の スープ △りんごジャム</p> <p>うずまきパン</p>	<p>11</p> <p>◎さわらの 照り焼き ◎ジャーマンポテト ◎みそ汁</p> <p>ごはん</p>
<p>□アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 さつまいも 人参 干しいたけ 油 削り節 淡しょうゆ 酒</p> <p>○ししゃも</p> <p>◎豚肉 豆腐 人参 青ねぎ 大根 油 削り節 信州みそ</p>	<p>◎鶏肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ パセリ 牛乳 バター スキムミルク 小麦粉 粉チーズ 油 塩 こしょう</p> <p>○人参 キャベツ 白ごま とうもろこし ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖</p>	<p>◎鶏肉 ちくわ こんにやく 厚揚げ ジャがいも 人参 削り節 濃しょうゆ 砂糖</p> <p>○豚肉 人参 もやし 油 ごま油 コチュジャン 酒 濃しょうゆ 砂糖 塩 こしょう</p>	<p>○肉団子 しめじ 玉ねぎ 油 ケチャップ でんぶん ウスターソース</p> <p>◎鶏肉 ベーコン 人参 スーパー玄米 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ 塩 こしょう 淡しょうゆ ローリエ</p> <p>△りんごジャム</p>	<p>○さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぶん</p> <p>◎ベーコン ジャがいも パセリ 玉ねぎ 人参 チキンコンソメ 淡しょうゆ 油 塩 こしょう</p> <p>◎うすあげ 干わかめ 人参 青ねぎ キャベツ 煮干し 信州みそ</p>
<p>14</p> <p>体育の日</p>	<p>15</p> <p>◎キーマカレー ◎海藻サラダ ★米粉ココアケーキ</p> <p>オリーブパン</p>	<p>16</p> <p>◎さばの薬味だれ ◎ジャがいもの そぼろ煮</p> <p>ごはん</p>	<p>17 食育献立(山梨県)</p> <p>◎ほうとう ◎フライビーンズ</p> <p>コッパン</p>	<p>18</p> <p>◎ホイコーロー ◎ワンタンスープ</p> <p>ごはん</p>
<p>◎鶏ひき肉 手亡豆 玉ねぎ 人参 土しょうが なす にんにく 油 ガラムマサラ ケチャップ カレールー 塩 こしょう ローリエ</p> <p>○人参 もやし 干わかめ 玉ねぎ オリーブ油 酢 砂糖 淡しょうゆ</p> <p>★米粉ミックス粉 砂糖 油 ココアパウダー</p>	<p>○さば 白ねぎ 土しょうが 砂糖 酢 濃しょうゆ 酒</p> <p>◎豚ひき肉 ジャがいも 人参 枝豆 玉ねぎ 削り節 濃しょうゆ でんぶん 砂糖 油</p>	<p>◎鶏肉 干平めん うすあげ 人参 かぼちゃ 白ねぎ 大根 白菜 濃しょうゆ 削り節 信州みそ</p> <p>○大豆 でんぶん 白ごま 油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>○豚肉 人参 キャベツ にんにく 干しいたけ 油 テンメンジャン 濃しょうゆ トウバンジャン 酒 砂糖 でんぶん 塩 こしょう</p> <p>◎ワンタンの皮 鶏肉 人参 青ねぎ もやし 玉ねぎ 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう</p>	
<p>21</p> <p>◎ホキの南蛮漬け ◎筑前煮</p> <p>むぎごはん</p>	<p>22</p> <p>◎和風きのこ スパゲティ ★切り干し大根の レモンマリネ</p> <p>和泉みかんパン</p>	<p>23</p> <p>◎ハヤシライス ◎三色ナムル</p> <p>ごはん</p>	<p>24 ★きれいに食べたで賞</p> <p>◎カレーうどん ◎キャベツの ごま和え △きなこクリーム</p> <p>食パン</p>	<p>25</p> <p>◎木の葉丼 ◎小松菜の ごま炒め</p> <p>ごはん</p>
<p>○ホキ でんぶん 玉ねぎ 油 砂糖 酢 淡しょうゆ 一味唐辛子</p> <p>◎豚肉 ちくわ 里いも 人参 こんにやく 三度豆 ごぼう たけのこ ごま油 油 削り節 砂糖 みりん オイスターソース 濃しょうゆ</p>	<p>◎スパゲティ 豚肉 人参 パセリ 玉ねぎ しめじ エリンギ 生しいたけ にんにく 白ワイン 塩 淡しょうゆ こしょう オリーブ油</p> <p>○ささみ油漬け 切り干し大根 人参 酢 レモン果汁 砂糖 みりん 淡しょうゆ 油 塩</p>	<p>◎牛肉 人参 土しょうが にんにく 玉ねぎ 小麦粉 バター ケチャップ 油 トマトピューレ ウスターソース チキンコンソメ ローリエ 塩 こしょう</p> <p>○チンゲン菜 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 ごま油 淡しょうゆ</p>	<p>◎干うどん 豚肉 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 油 削り節 カレールー 濃しょうゆ</p> <p>○キャベツ 白ごま 砂糖 淡しょうゆ みりん 削り節</p> <p>△きなこクリーム</p>	<p>◎鶏肉 卵 うすあげ 人参 かまぼこ たけのこ 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 砂糖 削り節 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん</p> <p>○豚肉 人参 小松菜 油 白ごま ごま油 みりん 濃しょうゆ</p>
<p>28</p> <p>◎ハンバーグ バジルソース ●ひじきの洋風煮 ◎すまし汁</p> <p>ごはん</p>	<p>29</p> <p>◎マーボー春雨 ◎大学いも</p> <p>うずまきパン</p>	<p>30</p> <p>◎さんまの中華煮 ◎河内のつべ △味付けのり</p> <p>ごはん</p>	<p>31</p> <p>◎カレーうどん ◎キャベツの ごま和え △きなこクリーム</p> <p>食パン</p>	<p>今月の食育献立</p> <p>「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。小麦粉を練り、ざっくりと切った太いめんをかぼちゃなどの野菜と味噌味の汁で煮込んだ料理です。</p> <p></p>
<p>○ハンバーグ バジル 砂糖 オリーブ油 濃しょうゆ レモン果汁 でんぶん</p> <p>●ベーコン とうもろこし ひじき 人参 油 砂糖 チキンコンソメ 濃しょうゆ みりん</p> <p>◎豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 削り節 たし昆布 淡しょうゆ</p>	<p>◎豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが 干しいたけ にんにく 砂糖 中華スープ 油 ごま油 トウバンジャン 濃しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう</p> <p>○さつまいも 油 水あめ ざらめ 淡しょうゆ 酢</p>	<p>◎さんま 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 八丁みそ トウバンジャン ごま油</p> <p>◎鶏肉 ちくわ 厚揚げ 里いも こんにやく 人参 大根 白ねぎ 削り節 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぶん</p> <p>△味付けのり</p>	<p>◎干うどん 豚肉 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 油 削り節 カレールー 濃しょうゆ</p> <p>○キャベツ 白ごま 砂糖 淡しょうゆ みりん 削り節</p> <p>△きなこクリーム</p>	

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
10月栄養価平均値	653	24.8	28.9	329	77	1.97	2.8	370	0.50	0.80	18	2.2	3.9