

日付	献立	牛乳	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (水)	ご飯 さんま生姜煮 きんぴらごぼう さつまいものみそ汁	○	さんま 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん	ごぼう えのきたけ	米 砂糖 さつまいも	油 ごま	833	30.1 25.8 2.6
2 (木)	カルシウムパン チキンカツ 小袋ソース じゃがバターコン 豚肉とキャベツのスープ	○	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター	822	30.1 34.0 3.8
3 (金)	<b>お月見献立</b> ご飯 モウカ照り焼き 里芋のそぼろ煮 沢煮椀 お月見団子	○	モウカ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん えだまめ	ごぼう 大根 長葱	米 さといも 砂糖 お月見団子	油	788	24.6 16.4 2.2
6 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 青のりポテト わかめのみそ汁	○	鶏肉 厚揚げ 味噌	牛乳 青のり わかめ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	米 でん粉 じゃがいも	油	823	31.5 25.6 2.6
7 (火)	ご飯 さばのスタミナ焼き 大豆の磯煮 大根のすまし汁	○	さば 大豆 さつまいも揚げ 鶏肉 湯葉	牛乳 ひじき	にんじん	大根 えのきたけ 長葱	米 砂糖 こんにやく	油	821	32.6 29.4 2.6
8 (水)	白ごまタンタンうどん 野菜寄せ揚げ さつまいものサラダ もものタルト	○	豚肉 竹輪 油揚げ 味噌 たら	牛乳	にんじん えだまめ さやいんげん	たまねぎ はくさい 長葱 とうもろこし	砂糖 うどん さつまいも タルト 油 ドレッシング	ごま ラー油	749	26.1 37.1 3.1
9 (木)	<b>目の愛護デー献立</b> ご飯 かに玉 厚揚げのみそ炒め 春雨スープ ブルーベリーゼリー	○	卵 豚肉 味噌 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん にはら	長葱 キャベツ もやし たけのこ 干し椎茸	米 砂糖 春雨 ゼリー	油 ごま油	777	28.1 22.9 2.6
10 (金)	ご飯 あじみそ揚げ玉フライ 切干大根の炒め煮 白菜と豆腐のすまし汁	○	あじ 味噌 豚肉 さつまいも揚げ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	切干大根 はくさい えのきたけ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	806	29.8 26.2 2.5
14 (火)	ご飯 鶏つくね ゆかり和え じゃがいものみそ汁 味付き小魚	○	鶏肉 竹輪 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき 小魚	にんじん こまつな 赤しそ	もやし たまねぎ えのきたけ	米 パン粉 じゃがいも	油	785	32.7 21.7 2.7
15 (水)	コッペパン 白身魚フライ ブロッコリーのおかかマヨ和え ウインナーと野菜のスープ	○	たら かつお節 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	もやし たまねぎ ぶなしめじ	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	767	30.0 30.9 3.8
16 (木)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華たまごスープ シークワーサーゼリー	○	豚肉 大豆 味噌 豆腐 鶏肉 卵	牛乳	にはら チンゲンサイ	長葱 たまねぎ たけのこ	米 大麦 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま油 ラー油	836	32.5 20.4 3.4
17 (金)	ご飯 いなだの塩こうじ焼き 鶏肉と大根の煮物 厚揚げのみそ汁	○	イナダ 鶏肉 厚揚げ 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	大根 もやし ぶなしめじ	米 砂糖 こんにやく でん粉	油	794	34.2 26.3 2.5
20 (月)	ご飯 春巻 なすと豚肉の生姜炒め チンゲン菜の中華スープ	○	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん えだまめ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ 干し椎茸 なす もやし ぶなしめじ	米 小麦粉 春雨 米粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	898	27.3 35.9 2.6
21 (火)	麦ご飯 ポークカレー 茎わかめのみそ汁 ヨーグルト	○	豚肉 レバー	牛乳 くきわかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ もやし とうもろこし	米 大麦 じゃがいも	油 ドレッシング	888	25.5 22.9 3.5
22 (水)	ご飯 イカメンチカツ 豚肉と人参のしぐれ煮 白菜のみそ汁	○	イカ 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ ごぼう えのきたけ はくさい	米 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにやく	油	836	31.1 24.4 3.2
23 (木)	バターロール ポークビーンズ 野菜スープ りんご	○	豚肉 大豆	牛乳	トマト にんじん ほうれん草	たまねぎ ぶなしめじ りんご	パン じゃがいも 砂糖	油	829	30.4 34.1 3.2
24 (金)	ご飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 小松菜と厚揚げのみそ汁	○	鶏肉 厚揚げ 味噌	牛乳	にんじん えだまめ こまつな	とうもろこし 大根 ぶなしめじ	米 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	837	32.6 29.2 2.3
27 (月)	ご飯 サーモンあおさフライ がめ煮 なめこのみそ汁	○	さけ 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 あおさ	にんじん	ごぼう たまねぎ なめこ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにやく	油	801	31.8 24.1 2.7
28 (火)	黒糖パン トマトソースハンバーグ 花野菜のサラダ コロコロ野菜のスープ	○	鶏肉 豚肉	牛乳	トマト にんじん 黄パプリカ ほうれん草 えだまめ	たまねぎ もやし カリフラワー 大根 キャベツ	パン 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	778	30.1 28.2 3.8
29 (水)	<b>鎌産鎌消費立:大根(佐津間地区 川上さん)</b> 麦ご飯 豚血 大根と油揚げのみそ汁 レモンゼリー	○	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 大根 えのきたけ	米 大麦 しらたき 砂糖 ゼリー	油	786	32.6 17.9 2.9
30 (木)	<b>ハロウィン献立&amp;鎌産鎌消費立:かぶ(初富地区 濱田さん)</b> キャラットピラフ かぼちゃクロック ブロッコリーのサラダ かぶのクリームスープ	○	ツナフレーク 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン かぼちゃ ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ かぶ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 米粉	油 ドレッシング	837	24.2 23.6 3.9
31 (金)	ご飯 焼売 春雨のごま炒め 白菜と鶏肉のスープ	○	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にはら こまつな	たまねぎ たけのこ 干し椎茸 はくさい もやし えのきたけ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 春雨	油 ごま ごま油	790	25.5 24.9 2.6

※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。  
～お願い～  
アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。  
★10月分給食費の口座振替は、10月31日(金)です。

給食回数 22 回	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
平均栄養量	813	29.7	26.5	3.0
基準栄養量	830	34.2	23.1	2.5