



日	曜	献立名			食材			エネルギー (kcal) タンパク質
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える	
9	月	ごはん 	MILK	白身魚の南蛮漬け 五目ぎんぴら なめこ汁 洋なしフレッシュゼリー	牛乳 たら さつまいも 生揚げ みそ ハム うずら卵	白飯 かたくり粉 ごま油 油 ごま こんにゃく 三温糖	ねぎ にんにく しょうが にんじん ごぼう たけのこ れんこん なめこ 小松菜 洋なしゼリー	800 29.3
6	木	森のきのこカレー 	MILK	チーズオムレツ ツナとひじきのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ とろけるチーズ ひじき チーズオムレツ	白飯 麦 じゃがいも 薄力粉 バター 油	玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム しょうが にんにく きゅうり チャッパ りんご セロリ トマト キャベツ	907 34
7	金	なめこおろし うどん 	MILK	竹輪とさつまいもの天ぷら 和風サラダ	牛乳 なたと 鶏肉 ちくわ 卵 青のり ひじき わかめ いか	地粉うどん 薄力粉 油 さつまいも	なめこ 大根 にんじん 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり	790 29
11	火	ごはん 	MILK	秋刀魚の生姜煮 切り干し大根の炒り煮 かきたま汁 りんご	牛乳 秋刀魚 昆布 卵 豚肉 豆腐 ちくわ 油揚げ なたと	白飯 三温糖 油 かたくり粉	しょうが ねぎ 切り干し大根 にんじん さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 りんご	871 33.5
12	水	山型食パン ジャム 	MILK	ナポリタン ワインナーソーテー 温野菜	牛乳 ベーコン ハム 粉チーズ ワイナー サイコロチーズ	山型食パン ごま スパゲッティ 油 ブルーベリージャム	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし	855 29.8
13	木	ビビンバ 	MILK	あじのフリッター 春雨スープ みかん	牛乳 豚肉 みそ 卵 あじ ベーコン わかめ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 春雨 薄力粉	にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん ねぎ みかん チンゲンツァイ	851 31.2
14	金	広東めん 	MILK	アップルパンケーキ ポテトのさっぱりサラダ	牛乳 豚肉 うずらの卵 卵 サイコロチーズ	ホット中華麺 ごま 油 かたくり粉 じゃがいも ホットケーキミックス	しょうが にんじん もやし たけのこ ねぎ たら チンゲンツァイ りんご レモン果汁 ブロッコリー	849 29.5
17	月	ごはん ひじきのり 	MILK	コロッケ ゆでキャベツ 大豆の燗煮 スタミナスープ	牛乳 大豆 ひじき 鶏肉 さつまいも みそ こんにゃく 豚肉 豆腐	白飯 油 三温糖 薄力粉 パン粉 じゃがいも	キャベツ にんじん さやいんげん 大根 玉ねぎ にんにく ねぎ	896 32
18	火	ごはん 	MILK	和風おろしハンバーグ コーン入り華風スープ キャベツときゅうりのサラダ	牛乳 ベーコン 卵 わかめ	白飯 上白糖 かたくり粉	大根 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	817 27.5
19	水	ツイストパン 	MILK	タンドリーチキン 粉ふきもち 大根と豆腐のスープ煮 クレープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 青のり 豆腐 ベーコン ホタテ貝	ツイストパン じゃがいも かたくり粉 クレープ	玉ねぎ にんにく しょうが 大根 にんじん チンゲンツァイ しめじ	851 32.1
20	木	発芽玄米入り ごはん 	MILK	生揚げの中華煮 揚げ餃子 春雨サラダ	牛乳 生揚げ 豚肉 うずらの卵 餃子 ハム	発芽玄米入りごはん 油 かつお 三温糖 かたくり粉 春雨	玉ねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ビーマン	819 26.9
21	金	ねぎまうどん 	MILK	ギャラメルポテト ハムと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 なたと ハム	地粉うどん さつまいも 油 三温糖 バター アーモンド ごま	ねぎ にんじん 玉ねぎ 小松菜 しょうが 大根 キャベツ きゅうり	839 26.8
24	月	発芽玄米入り ごはん ひじきのり 	MILK	鮭のマヨネーズ焼き 野菜の中華炒め 石花汁 ラ・フランスヨーグルト	牛乳 鮭 とろけるチーズ ベーコン 豚肉 油揚げ みそ ひじきのり ヨーグルト	発芽玄米入りごはん マヨネーズ 油 かつお油 里芋 こんにゃく	パセリ レモン果汁 にんじん キャベツ もやし 大根 しめじ ねぎ ごぼう ラ・フランス	843 33.1
25	火	黒パン マーガリン 	MILK	チキンの香味焼き 温野菜 クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ベーコン あさり とろけるチーズ シチューベース	黒パン マーガリン オリーブ油 パン粉 じゃがいも 油	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし	935 42.2
27	木	わかめごはん 	MILK	いもたき 厚焼き玉子 おかか利え みかん	牛乳 鶏肉 生揚げ 厚焼き玉子 かつお節	わかめごはん 里芋 こんにゃく 三温糖 白玉団子 油	玉ねぎ にんじん さやいんげん 干ししいたけ 小松菜 キャベツ みかん	807 27.9
28	金	もやしラーメン 	MILK	大豆とポテトの揚げ煮 中華きゅうり ハロウィンのカップケーキ	牛乳 豚肉 うずらの卵 大豆 刻エビ唐揚げ	ホット中華麺 じゃがいも 油 かたくり粉 三温糖 ハロウィンカップケーキ	しょうが にんじん もやし ねぎ たら 小松菜 パセリ きゅうり	947 34
29	土	子どもパン フリー参観 	MILK	ハムカツ 三色サラダ 秋の味覚シチュー	牛乳 ロースハム 卵 ひじき 粉チーズ 鶏肉 とろけるチーズ	子どもパン 薄力粉 パン粉 さつまいも 油 粟 バター	大根 きゅうり とうもろこし しめじ にんじん マッシュルーム ブロッコリー	843 32.8

※材料等の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

献立回数・・・17回

今月の献立から

11日(火)〈秋刀魚の生姜煮〉

生姜や昆布のだしで煮た秋刀魚は、心も体も温まります。

28日(金)〈ハロウィンデザート〉

10/31はハロウィンです。カップケーキでお祝いしましょう。

4日(火)、5日(水)は新人戦、26日(水)は校内音楽会のため給食がありません。お弁当の用意をお願いします。29日(土)は休日フリー参観のため給食がありません。



27日(木) 愛媛県の郷土食

『いもたき』

いもたきは愛媛県大洲市の郷土料理です。藩政時代に行われていた「お籠り」とよばれる親睦行事が始まりとされ、約300年の歴史があります。里芋、鶏肉、こんにゃくなどをだしで煮る素朴な料理です。