

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい		あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	エネルギー	たんぱく しつ	しつ	しょくえん そのとう りょう
				おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
1 (火)	○	ハヤシライス	ぎゅうにゅう / レンズ豆 豚肉	トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム	トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖 パター サラダ油	607	23.5	17.3	1.86
		ブロッコリーサラダ	ひよこ豆	ブロッコリー キャベツ きゅうり 玉葱	ブロッコリー キャベツ きゅうり 玉葱	サラダ油				
		ぶどう 巨峰		巨峰	巨峰					
		小魚	煮干し		つぼみを 食べる野菜 ブロッコリー					
2 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /			米 麦	659	26.9	27.8	2.13
		鯛のかりかりフライ	まいわしフライ			大豆油 小麦粉 パン粉				
		磯香和え	のり	小松菜 人参 キャベツ もやし						
		いも煮汁	豆腐 油揚げ みそ 豚肉	人参 大根 長葱 しめじ		里芋 こんにゃく きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		いり大豆	大豆							
3 (木)	○	胚芽パン	ぎゅうにゅう /			胚芽パン	597	27.1	22.6	2.90
		秋味のクリームシチュー	鮭 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー 玉葱 しめじ マッシュルーム	人参 ブロッコリー 玉葱 しめじ マッシュルーム	小麦粉 さつま芋 パター サラダ油				
		わかめとコーンのサラダ (アーモンド)	ひよこ豆 わかめ	人参 キャベツ きゅうり コーン缶	人参 キャベツ きゅうり コーン缶	アーモンド サラダ油				
		小魚	煮干し							
4 (金)	○	チゲ豆腐丼	ぎゅうにゅう / レンズ豆 豆腐 みそ 豚肉	にら 人参 生姜 玉葱 にんにく 白菜 キムチ	にら 人参 生姜 玉葱 にんにく 白菜 キムチ	米 麦 てん粉 きび砂糖 ごま ごま油	617	23.4	17.7	2.11
		バンサンスウ		人参 きゅうり コーン缶 長葱 もやし	人参 きゅうり コーン缶 長葱 もやし	春雨 砂糖 ごま油 サラダ油				
		杏仁豆腐	杏仁豆腐	みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン果汁	みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン果汁	砂糖				
7 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /			米 麦	615	26.7	17.7	2.71
		鯖の胡麻味噌煮	みそ 鯖	生姜 長葱 梅干し	生姜 長葱 梅干し	きび砂糖 ごま				
		野菜の柚子香和え		小松菜 人参 キャベツ ゆず果汁	小松菜 人参 キャベツ ゆず果汁	砂糖				
		ざくざく【福島県】 みかん	豆腐 鶏肉	人参 ごぼう 大根 干し椎茸 みかん	人参 ごぼう 大根 干し椎茸 みかん	こんにゃく 里芋 てん粉 サラダ油				
8 (火)	○	ジャージャー麺(うどん)	ぎゅうにゅう / レンズ豆 みそ 豚肉	人参 ピーマン きゅうり 生姜 玉葱 にんにく 長葱 たけのこ 干し椎茸	人参 ピーマン きゅうり 生姜 玉葱 にんにく 長葱 たけのこ 干し椎茸	うどん きび砂糖 ごま油 サラダ油	557	28.1	18.9	2.20
		かつおとじゃがいもの甘辛和え	ひよこ豆 鰹	ほうれん草 生姜 にんにく	ほうれん草 生姜 にんにく	じゃが芋 てん粉 砂糖 ごま 大豆油				
		フルーツ和え	寒天	みかん缶 パイン缶 黄桃缶	みかん缶 パイン缶 黄桃缶					
		アーモンド小魚	煮干し		かつおは、昔から船倉にかけて日乾 まで乾し、秋から南下します。季節に よって味わいかわり、昔の「かつ お」はたきに、秋の 「戻りかつお」は刺 身がおすすです。	アーモンド				
9 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /			米 麦	605	23.1	17.1	2.28
		手作りふりかけ	のり かつお節 小魚ちりめん			きび砂糖 ごま				
		豚肉とかぶの煮物(うずら卵)	豚肉 うずら卵	かぶ(葉) 小松菜 かぶ 生姜 にんにく 長葱	かぶ(葉) 小松菜 かぶ 生姜 にんにく 長葱	じゃが芋 てん粉 砂糖 サラダ油				
		根菜ときのこのみそ汁	厚揚げ みそ	人参 ごぼう 大根 長葱 えのき茸 ぶなしめじ	人参 ごぼう 大根 長葱 えのき茸 ぶなしめじ	こんにゃく ごま油				
10 (木)	○	鶏ごぼうご飯	ぎゅうにゅう / 青大豆 鶏肉	ごぼう 生姜	ごぼう 生姜	米 麦 きび砂糖 ごま サラダ油	565	22.1	15.9	2.14
		カレー肉じゃが	豚肉	さやいんげん 人参 玉葱 干し椎茸	さやいんげん 人参 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		小松菜とふのみそ汁	みそ	小松菜 玉葱 えのき茸	小松菜 玉葱 えのき茸	麩				
		梨		梨	梨					
		アーモンド小魚	煮干し			アーモンド				
11 (金)	○	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう /			ソフトフランス	630	33.3	21.7	2.94
		さけのホワイトソース焼き	いんげん豆 鮭 牛乳 チーズ	ピーマン 玉葱 にんにく ほんしめじ	ピーマン 玉葱 にんにく ほんしめじ	米粉 パター サラダ油				
		海藻サラダ	海藻ミックス	人参 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	人参 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖 ごま サラダ油				
		ミネストローネスープ	大豆 ベーコン	小松菜 トマト缶 人参 玉葱 にんにく マッシュルーム	小松菜 トマト缶 人参 玉葱 にんにく マッシュルーム	麦 マカロニ きび砂糖 サラダ油				
16 (水)	○	秋刀魚ごはん	ぎゅうにゅう / 秋刀魚	生姜	生姜	米 麦 てん粉 砂糖 ごま 大豆油	596	19.7	18.6	2.02
		★辛子みそ和え	みそ	小松菜 キャベツ コーン缶 大豆もやし	小松菜 キャベツ コーン缶 大豆もやし	きび砂糖				
		月見汁	鶏肉	人参 ほうれん草 ごぼう 大根 長葱	人参 ほうれん草 ごぼう 大根 長葱	白玉餅 里芋 こんにゃく ごま油 サラダ油				
		みかん		みかん	みかん					
17 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /			米 麦	611	28.6	18.0	2.18
		ぼっけ一夜干し	ぼっけ							
		かぼちゃのそぼろ煮	青大豆 豚肉	かぼちゃ 生姜 玉葱	かぼちゃ 生姜 玉葱	てん粉 砂糖 サラダ油				
		白菜のみそ汁	豆腐 みそ	ほうれん草 玉葱 にんにく 白菜	ほうれん草 玉葱 にんにく 白菜	ごま サラダ油				
		ぶどう 巨峰		巨峰	巨峰					
18 (金)	○	豆腐の中華煮丼 (うずら卵)	ぎゅうにゅう / 豆腐 鶏肉 うずら卵	小松菜 チンゲン菜 人参 赤ピーマン 生姜 玉葱 にんにく 長葱 きくらげ	小松菜 チンゲン菜 人参 赤ピーマン 生姜 玉葱 にんにく 長葱 きくらげ	米 麦 てん粉 砂糖 ごま油 サラダ油	631	28.4	18.3	2.24
		味噌ワントン	みそ 豚肉	人参 ほうれん草 キャベツ 生姜 にんにく 長葱 もやし	人参 ほうれん草 キャベツ 生姜 にんにく 長葱 もやし	ワントンの皮 ごま				
		ヨーグルト	ヨーグルト							
		アーモンド小魚	煮干し			アーモンド				

さけは赤身魚？ 白身魚？  
さけは白身魚です。さけの身のピンクや赤などの色は、えさと  
なるえびのアスタキサンチンという色素成分によるものです。赤  
身の魚の色は、ミオグロビンという色素成分が関係しています。

図書コラボ「あめだよ」  
韓国のおはなし

福島県の郷土料理「ざくざく」  
ざくざく煮、ざくざく汁と呼ばれ、江戸時代  
から親しまれる郷土料理。ざくざくは「菜を  
こまかく刻んだもの」がその後食材を四角  
に切ったものとなった。

捨てないで  
あつ かがの葉っぱ  
かぶの葉は、根の白  
い部分より、ビタミン  
Cが多く含まれていま  
す。その上、β-カロチ  
ンやカルシウム、鉄も  
豊富なので、葉も捨て  
ないで調理して食べま  
しょう。

図書コラボ「お月見」十三夜  
のお月見です！

栄養豊富な かぼちゃ  
かぼちゃは、β-カロテン、ビタミン  
E、Dなど豊富な栄養素を含みます。  
β-カロテンは、腸内でビタミンAにか  
わり、皮膚や粘膜を保護する作用があ  
ります。かぼちゃを食べたい食品です。



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	エネルギー	たんぱく しつ	しつ	しょくえん そのとう りょう
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
21 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	656	28.6	23.0	2.75
		鯖の南部焼き	みそ 鯖	にんにく	でん粉 きび砂糖 ごま				
		切り干し大根とじゃがいもの旨煮	青大豆 豚肉	人参 切り干し大根	じゃが芋 こんにやく 砂糖 サラダ油				
		すまし汁	豆腐 わかめ	長葱 えのき茸					
22 (火)	○	スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 豚肉 ベーコン チーズ	人参 ピーマン トマトピューレ トマトペースト 玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ サラダ油	574	25.3	18.0	2.40
		青大豆とひじきのマリネ	青大豆 ひじき	キャベツ きゅうり 玉葱	砂糖 きび砂糖 サラダ油				
		ぐりとぐらのカステラ	牛乳		ミックス粉 粉糖 はちみつ バター サラダ油				
		小魚	煮干し						
図書コラボ「ぐりとぐらのカステラ」給食室で手作り、はちみつ入りです。つとりやさしい甘さに仕上げます！									
23 (水)	○	ご飯	ぎゅうにゅう／		米 麦	638	31.2	22.6	2.63
		いわしの生姜煮*	みそ 鯖	生姜 長葱 梅干し	きび砂糖				
		五目豆	大豆 昆布 鶏肉	人参 たけのこ 干し椎茸	こんにやく きび砂糖 サラダ油				
		かき玉汁(卵)	豆腐 卵	小松菜 人参 長葱 ぶなしめじ	でん粉				
24 (木)	○	テーブルロール	ぎゅうにゅう／		テーブルロール	617	25.5	19.2	2.62
		チリコンカン	ひよこ豆 レンズ豆 いんげん豆 豚肉	人参 グリンピース 玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋 オリーブ油				
		りっちゃんのサラダ	塩昆布	トマト 人参 キャベツ きゅうり コーン缶	砂糖 サラダ油				
25 (金)	○	ご飯	ぎゅうにゅう／		米 麦	599	29.9	20.6	2.17
		鮭の香味みそ焼き	みそ 鮭	生姜 にんにく 長葱	きび砂糖 ごま サラダ油				
		大豆の磯煮	青大豆 ひじき 鶏肉	人参 干し椎茸	しらたき きび砂糖 サラダ油				
		たぬき汁	油揚げ 豚肉	人参 生姜 長葱 えのき茸	こんにやく てん粉 サラダ油				
		黒糖アーモンド			でん粉 黒砂糖 アーモンド				
28 (月)	○	キャロットライスツナクリームソース	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 いんげん豆 豆乳 ツナ 鶏肉 チーズ 牛乳	人参 ほうれん草 玉葱 マッシュルーム	米 麦 小麦粉 バター サラダ油	586	24.1	17.6	1.69
		マカロニサラダ		赤ピーマン キャベツ きゅうり 玉葱 パセリ	マカロニ じゃが芋 きび砂糖 サラダ油				
		りんご		りんご					
		大豆小魚	大豆 煮干し						
29 (火)	○	五目炒飯	ぎゅうにゅう／ 豚肉	人参 グリンピース コーン缶 長葱 干し椎茸	米 麦 ごま油 サラダ油	594	24.0	18.9	2.61
		タラと野菜のケチャップ炒め(うずら卵)	鱈 うずら卵	人参 ピーマン たけのこ 玉葱 ぶなしめじ	でん粉 砂糖 ごま 大豆油 サラダ油				
		五目春雨スープ	豆腐 わかめ 鶏肉	生姜 長葱 きくらげ	でん粉 春雨 ごま油				
		みかん		みかん					
30 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	596	31.4	20.0	2.32
		味付けのり	のり						
		焼きししゃも	ししゃも						
		豚肉と大豆の味噌炒め	大豆 みそ ひじき 豚肉	小松菜 人参 ごぼう 生姜 干し椎茸	こんにやく きび砂糖 ごま サラダ油				
		群雲汁(卵)	豆腐 豚肉 卵	水菜 人参 長葱	でん粉				
31 (木)	○	チャンポンうどん	ぎゅうにゅう／ いか 豚肉	小松菜 人参 キャベツ コーン缶 長葱 もやし 干し椎茸	うどん ごま ごま油	557	23.7	19.5	2.85
		クープイリチー【沖縄】	油揚げ 昆布 豚肉	人参 切り干し大根	しらたき きび砂糖 サラダ油				
		サタパンピン【宮古島】	牛乳	かぼちゃ	小麦粉 ミックス粉 きび砂糖 大豆油 サラダ油				
		小魚	煮干し						

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)グラム、脂質/18.1(17.8~21.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2グラム未満です。

平均栄養量	605	26.4	19.6	2.37
-------	-----	------	------	------



【10月使用食材 ご確認ください】

ベーコンは卵不使用です。

2日(水) いわしのかりかりフライ：まいわし 還元水あめ たんぱく質分解物 しょうが 食塩 発酵調味料 じゃがいも でんぷん 玄米粉  
米粉パン粉 植物油 食塩 酵母エキス 香辛料

3日(木) 胚芽パン：小麦粉 米粉 砂糖 マーガリン 脱脂粉乳 イースト 食塩 水 イーストフード 胚芽

4日(金) 杏仁豆腐：乳または乳製品を主原料とする食品 水あめ 加糖練乳 砂糖 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 杏仁パウダー 水  
ゲル化剤(加工でんぷん・増粘多糖類) 貝カルシウム

乳化剤 ホエイソルト pH調整剤 ピロリン酸第二鉄 香料

9日(水) ブルーベリーゼリー：ブルーベリー果汁(濃縮還元) 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 砂糖 ぶどう糖 水  
ゲル化剤 酸味料 乳酸Ca ビタミンC クエン酸鉄Na 香料

11日(金) ソフトフランスパン：小麦粉 米粉 マーガリン 脱脂粉乳 イースト 食塩 水 イーストフード

18日(金) ヨーグルト：乳製品 砂糖 ミルクカルシウム 寒天

22日(火)・31日(木) ホッケーキックス粉：小麦粉 砂糖 粉末油脂 小麦でん粉 食塩 ベーキングパウダー 乳化剤 香料 ビタミンB2

24日(木) テーブルロールパン：小麦粉 米粉 マーガリン 脱脂粉乳 イースト 食塩 水 イーストフード

30日(水) 味付け海苔：のり 砂糖 丸大豆しょうゆ 食塩 みりん風調味料 エビエキス 昆布エキス 唐辛子エキス 水