

令和4年10月 給食献立表



収穫の秋

秋は実りの季節です。最近はずっと暑さも和らぎ、子どもたちの食欲も増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん収穫されます。給食でも、さつまいも、きのこ、や果物を使用した献立を取り入れています。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱい過ごしましょう。



日曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や力になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や力になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	
1 土	なすのスパゲティ かき玉汁 ★ご飯	牛乳 カステラ バナナ	スパゲティ 油 だんご カステラ 果	豚肉 チーズ 卵 わかめ いりこ 牛乳	玉葱 にんにく トマト なす しめじ 人参 パナップ	さつまいものシチュー カミカミサラダ ★ご飯	鶏レバー さつまいも パター とうもろこし 油 小麦粉 マヨネーズ	鶏肉 スキムミルク 大豆 しらす干し	玉葱 人参 パセリ キャベツ 豆腐	
3 月	豚肉のみそ焼き 切干大根の酢の物 すまし汁 ★ご飯	お茶 大芋芋	米 ごま油 ごま 三温糖 さつまいも 油 ごま	豚肉 みそ はんぺん ごんぶ かつお節	切干しだいこん キャベツ 人参 しめじ ごま粉	いわしの蒲焼 小松菜と油揚げの煮びたし 村栗汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 三温糖 ごま だんご	いわし 油揚げ 豆腐 卵 わかめ	小松菜 えのき 人参 お豆腐	
4 火	雑菜 野菜スープ 果物 ★ご飯	牛乳 じゃこおやき	米 油 はちみつ 三温糖 じゃがいも 小麦粉	豚肉 ごんぶ かつお節 スキムミルク	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉葱 なし	麻婆豆腐 ちりめん野菜のナムル ★ご飯	米 砂糖 ごま油 だんご とうもろこし 油	豆腐 鶏肉 しらす干し	玉葱 干椎茸 人参 玉葱 もやし キャベツ	
5 水	魚のみそ照り焼き もやしと小松菜のソテー すまし汁 ★ご飯	牛乳 スキムわらびもち	米 三温糖 とうもろこし 油 だんご 黒砂糖	卵 豚肉 ごんぶ かつお節 スキムミルク	しょうが もやし ごま粉 人参 しめじ	野菜ラーメン にんじんしりしり ★ご飯	中華麺 ごま油 油 米	豚肉 牛乳 まぐろ 卵	人参 キャベツ もやし 玉葱	
6 木	きのこカレー コールスローサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 かぼちゃかん	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ ごま マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ヨーグルト 卵 大豆 豆乳	玉葱 人参 鶏皮 しめじ えのき 人参 にんにく キャベツ 豆腐 かぼちゃ りんご	厚揚げと小松菜の炒め煮 キャベツとしらすの酢の物 あずか汁 ★ご飯	米 油 三温糖 じゃがいも	厚揚げ 鶏肉 しらす干し わかめ 鶏皮 みそ スキムミルク しいたけ	ごま粉 人参 ぶなしめじ キャベツ 玉葱 チンゲン菜	
7 金	八宝菜 春雨スープ 果物 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 油 三温糖 ごま油 だんご 卵 小麦粉 バター	豚肉 いか えび かに 鶏皮 かつお節 牛乳	キャベツ もやし 玉葱 かに 鶏皮 人参 にんにく チンゲン菜 みかん	ポテトミートローフ 甘夏サラダ 汁ひげん ★ご飯	米 油 バター 砂糖 じゃがいも ビーフン	豚肉 牛肉	玉葱 キャベツ わけ みかん 人参 もやし	
8 土	焼きそば チンゲン菜と豆腐のスープ ★ご飯	牛乳 ふかしいも	中華めん 油 さつまいも 米	豚肉 竹輪 かつお節 あぶり豆腐 いりこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲン菜 えのき だけ	魚の磯辺揚げ ひじき五目煮 かぶのみそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 砂糖	しいたけ 鶏のり ひじき 大豆 油揚げ わかめ	人参 さやいんげん かつ 小松菜	
11 火	炒り豆腐 ごま和え 五目みそ汁 ★ご飯	牛乳 バナナココア 蒸しパン	米 油 三温糖 ごま 小麦粉 小麦粉 小麦	豆腐 鶏肉 卵 豚肉 わかめ しりこ みそ 牛乳 スキムミルク	玉葱 干し椎茸 人参 さやいんげん キャベツ しいたけ ほうろく なす バナナ	チキンビーンズ キャベツのサラダ ★ご飯	パン じゃがいも ごま マヨネーズ	鶏肉 大豆	玉葱 人参 キャベツ ほうろく	
12 水	ポークカレー ごまサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ ごま 三温糖 ポップコーン	豚肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 りんご にんにく キャベツ きゅうり	焼ビーフン かき玉汁 ★ご飯	ビーフン 油 だんご	豚肉 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし しめじ チンゲン菜 えのき	
13 木	魚の紅葉焼き きんぴらごぼろ みそ汁 ★ご飯	お茶 豆腐の カップケーキ	米 マヨネーズ しらす干し 油 ごま 三温糖 小麦粉	赤キ 豚肉 みそ いりこ 牛乳 豆腐 スキムミルク	人参 ごぼう さやいんげん ごま なたね だけ レーズン	スパニッシュオムレツ 人参グラッセ きのこスープ ★ご飯	米 じゃがいも 油 バター 砂糖	卵 ベーコン スキムミルク 鶏肉	玉葱 人参 しめじ 生椎茸 鶏皮 お豆腐	
14 金	はんぺんフライ ツナとわかめの酢の物 ミネストローネ ★ご飯	牛乳 ラスク	米 小麦粉 バター 卵 油 ごま 三温糖 マカロニ パン バター	はんぺん 卵 わかめ ツナ 鶏肉 牛乳	きゅうり キャベツ 玉葱 人参 セロリ にんにく	雑菜 野菜スープ ★ご飯	米 油 はちみつ 砂糖	豚肉 鶏 こんぶ かつお節	キャベツ もやし 人参 干椎茸 玉葱	
15 土	※運動会※									
17 月	ひじき入り卵焼き 小松菜とエリンギの炒め物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 ジャムサンド クラッカー	米 油 三温糖 クラッカー いちじくジャム	卵 鶏肉 ひじき 牛乳 わかめ 油揚げ みそ いりこ	人参 えだまめ ごま粉 もやし エリンギ かぼちゃ いりこ	魚のみぞれ煮 キャベツと若布の酢の物 じゃがいものみそ汁 ★ご飯	米 だんご 油 三温糖 ごま じゃがいも	お豆腐 わかめ 油揚げ	大根 キャベツ 人参 玉葱	
18 火	さつまいものシチュー カミカミサラダ 果物 ★食パン	お茶 黒糖蒸しパン	食パン さつまいも いちじく 油 小麦粉 バター マヨネーズ 黒砂糖	鶏肉 スキムミルク しらす干し 大豆	玉葱 人参 パセリ キャベツ ほうろく りんご レーズン	豚肉のみそ焼き 切干大根の酢の物 すまし汁 ★ご飯	米 ごま油 ごま 砂糖 油	豚肉 はんぺん ごんぶ かつお節	切干大根 キャベツ 人参 しめじ 小松菜	
19 水	麻婆豆腐 ちりめん野菜のナムル わかめスープ ★ご飯	牛乳 沖崎風ドーナツ	米 三温糖 ごま油 だんご とうもろこし 小麦粉 ごま油	豆腐 豚肉 もやし しらす干し わかめ いりこ 牛乳 卵	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが もやし キャベツ チンゲン菜 しめじ	なすのスパゲティ かき玉汁 ★ご飯	スパゲティ 米 油 だんご	牛肉 チーズ 卵	玉葱 にんにく トマト なす チンゲン菜 しめじ 人参	
20 木	煮魚 ひじき酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 人参蒸しパン	米 三温糖 とうもろこし ごま油 小麦粉	おから ひじき ハム 卵 みそ いりこ 牛乳 スキムミルク	きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 ほうろく レーズン	じゃがいものそぼろ煮 もやしと小松菜のソテー 豆乳スープ ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 とうもろこし だんご さつまいも バター レーズン	鶏肉 ベーコン ハム かつお節 豆乳	玉葱 人参 もやし 小松菜 しめじ お豆腐	
21 金	親子煮 中華スープ 果物 ★ご飯	牛乳 きなこマフィン	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 だんご 小麦粉 はちみつ 油	鶏肉 豚肉 牛乳 きな粉 スキムミルク	玉葱 人参 干し椎茸 もやし グリンピース しめじ だけ のコンソメ 菜 みかん	鶏肉のマーメレード焼き ツナとごぼろのサラダ コンボターージュ ★ご飯	米 コーン 油 バター マーメレード 砂糖	ベーコン しらす干し 鶏肉 まぐろ かつお節	ごま粉 人参 にんにく 玉葱 ごぼう 玉葱 パセリ	
22 土	焼ビーフン かき玉汁 ★ご飯	牛乳 メロンパン	ビーフン 油 だんご メロンパン 米	鶏肉 卵 いりこ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ グリンピース トマト きゅうり キャベツ りんご かぼちゃ	魚のみそ照り焼き マカロニサラダ のっぺい汁 ★ご飯	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも だんご	卵 豚肉 ごんぶ かつお節	生椎茸 キャベツ 豆腐 人参 大根 干椎茸 お豆腐	
24 月	ハヤシシチュー ヨーグルトサラダ 果物 ★ご飯	お茶 南瓜の 蒸しケーキ	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ 三温糖	牛肉 ハム ヨーグルト スキムミルク 卵	にんにく 玉葱 人参 グリンピース トマト きゅうり キャベツ りんご かぼちゃ	南瓜のグラタン キャベツスープ ★ご飯	油 小麦粉 バター 米 ごま油	鶏肉 豆乳 チーズ ベーコン 牛乳	かぼちゃ 玉葱 しめじ パセリ キャベツ 人参	
25 火	魚のトマトソース焼き マカロニサラダ キャベツスープ ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	米 バター マカロニ バター マヨネーズ 小麦粉 ごま 三温糖	しいたけ ハム ベーコン きな粉 卵	トマト きゅうり 人参 キャベツ 玉葱	八宝菜 春雨スープ ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 だんご 春雨	豚肉 いか えび ベーコン	キャベツ もやし 玉葱 干椎茸 人参 にんにく チンゲン菜	
26 水	※誕生会※ チキンライス ポテトミートローフ 甘夏サラダ 豆乳スープ	お茶 クリームケーキ	米 とうもろこし 油 バター じゃがいも 三温糖 だんご 小麦粉	鶏肉 チーズ 豚肉 牛肉 卵 ハム かつお節 豆乳 生クリーム	玉葱 人参 キャベツ なつめいんげん しめじ お豆腐 もやし バイン豆	焼きそば チンゲン菜と豆腐のスープ ★ご飯	中華麺 油 米	鶏肉 竹輪 かつお節 有り 豆腐	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲン菜 えのき	
27 木	チンジャオロース 汁ビーフン 果物 ★ご飯	牛乳 おからかりんとう	米 油 三温糖 だんご ビーフン 小麦粉 油	牛肉 ベーコン 牛乳 おから 卵 しらす干し	ピーマン だけ の 玉葱 人参 しょうが キャベツ お豆腐 みかん	厚焼き卵 ひじきいため煮 豚汁 ★ご飯	米 油 砂糖 厚子 ごんごく	卵 スキムミルク ツナ ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐 しいたけ 人参	お豆腐 人参 さやいんげん ごぼう だいこん	
28 金	魚の竜田揚げ わかめの酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 きなこトースト	米 だんご 油 ごま 三温糖 じゃがいも 油 バター	お豆腐 わかめ 竹輪 牛乳 かつお節 油揚げ みそ いりこ 豆腐	しょうが きゅうり 人参 玉葱 お豆腐	秋野菜の煮物 小松菜と豆腐のみそ汁 ★ご飯	米 さつまいも ごんごく 油 三温糖	鶏肉 豆腐 わかめ	人参 ごぼう しめじ 玉葱 さやいんげん 小松菜	
29 土	スパゲティミートソース 野菜スープ ★ご飯	牛乳 丸ポロ 果物	米 スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも 卵 油	牛肉 豚肉 チーズ お豆腐 牛乳	人参 玉葱 ベーコン バナナ	厚揚げと小松菜の炒め煮 キャベツとしらすの酢の物 あずか汁 ★ご飯	米 油 砂糖 じゃがいも	厚揚げ 鶏肉 しらす干し 豆腐 わかめ スキムミルク	小松菜 人参 しめじ キャベツ 玉葱 チンゲン菜	
31 月	鶏肉のオニオンソース焼き マリネサラダ コーンクリームスープ ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 三温糖 油 じゃがいも とうもろこし マカロニ	鶏肉 ハム 牛乳 豆乳 生クリーム きな粉	玉葱 キャベツ サラダ ほうろく りんご じゃがいも 人参	魚のピカタ ごぼうツナのサラダ もやしと小松菜のみそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 マヨネーズ とうもろこし 油 砂糖 油	赤キ 卵 まぐろ わかめ 油揚げ	パセリ ごぼう 人参 もやし 小松菜	

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。