

令和6年10月 給食献立表
朝ご飯を食べよう



子どもの胃はまだ小さいので、一度にたくさん食べることはできません。食事は1日3回プラスおやつ(補食)が基本です。
朝、体や脳が目覚めるためにも、朝ご飯は特に大切です。なかなか食べられないときは、起床から30分くらいたってから食べるようにするといいでしょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	菓の種類 (糖や力になるもの)	菓の種類 (血や肉になるもの)	菓の種類 (体の調子を整えるもの)	献立名	菓の種類 (糖や力になるもの)	菓の種類 (血や肉になるもの)	菓の種類 (体の調子を整えるもの)	
1	火	雑菜 野菜スープ ★ご飯	牛乳 豆乳クレープ	※ 油はるるめ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パター いちごジャム	豚肉 豆腐 ごま かつお節 牛乳 豆乳	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉葱 りんご	かぼちゃのそぼろ煮 ごまマヨネーズ和え ★ご飯	※ 砂糖 ごま マヨネーズ	豚肉 竹輪	かぼちゃ 玉葱 人参 キャベツ きゅうり	
2	水	煮魚 ひじき酢の物 すまし汁 ★ご飯	牛乳 みそ入り蒸しパン	※ 砂糖 とうもろこし ごまごま油 小麦粉 バター	※ 魚 干し椎茸 ハム かまぼこ 豆腐 ごま かつ お節 牛乳 みそ 卵	きゅうり 人参 えのきたけ	煮込みうどん 五目豆 ★ご飯	うどん ごまにやく 砂糖 米	豚肉 かまぼこ 卵 いりこ 大豆 ごまぶ 漬物け	玉葱 人参 キャベツ ねぎ ごぼう	
3	木	厚揚げと小松菜の炒め煮 キャベツとしらすの酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 ツナサンド	※ 油 砂糖 ふん バター マヨネーズ	厚揚げ 豚肉 しらす干し わかめ みそ いりこ 牛乳 ツナ缶	ごまごま 玉葱 しめじ キャベツ 玉葱 漬物	コーンオムレツ ほうれん草とピーマンのソテー 野菜スープ ★ご飯	※ コーン 油 パター じゃがいも 砂糖	※ 玉葱 スキムミルク ベーコン ごまぶ かつお節	玉葱 ほうれん草 人参	
4	金	魚のごま油焼き 切干大根のケチャップ炒め 村巻汁 ★ご飯	牛乳 小豆クッキー	※ でんぷん ごま油 とうもろこし油 砂糖 油 小麦粉	めじろベーコン 豆腐 卵 わかめ いりこ 牛乳 あずき	切干しいたけ 玉葱 人参 ピーマン えのきたけ ねぎ	ツナカレー コールスロー ★ご飯	※ じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ 卵 水	ツナ 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり	
5	土	焼きそば チンゲン菜と豆腐のスープ ★ご飯	牛乳 パウムクーヘン 果物	中華めん 油 米 パウムクーヘン	豚肉 竹輪 かつお節 あおりのり 豆腐 いりこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲン菜 にんにく チンゲン菜 ツナ キャベツ ねぎ かつお	肉じゃが ひじきの酢の物 みそ汁 ★ご飯	※ じゃがいも しょうが 油 砂糖 ごま 小麦粉 卵 コーン	※ 牛肉 ひじき ハム わかめ みそ いりこ	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり ごまごま	
7	月	八宝菜 春雨スープ 果物 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	※ 油 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 小麦粉 バター	豚肉 竹輪 むぎさび かまぼこ いりこ 牛乳 卵 ねぎ かつお	ほうさい もやし 玉葱 干し椎茸 人参 にんにく チンゲン菜 ツナ キャベツ ねぎ かつお	魚のカレームニエル チンゲン菜のソテー ニラ玉スープ ★ご飯	※ 小麦粉 油 パター でんぷん	※ ほうさい しらす干し 卵 わかめ	チンゲン菜 もやし 人参	
8	火	豆腐の中華煮 チンゲン菜のごま和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 ピザトースト	※ 油 砂糖 ごま油 ごま パン	豆腐 豚肉 竹輪 油揚げ みそ いりこ 牛乳 ベーコン マヨネーズ	玉葱 干し椎茸 人参 人参 しょうが 玉葱 ほうれん草 ピーマン	豚肉の生姜焼き 大根と柿の甘酢和え みそ汁 ★ご飯	※ 油 砂糖	豚肉 厚揚げ 卵 わかめ いりこ みそ	玉葱 人参 しょうが だいこん かつお ねぎ	
9	水	魚のみそ照り焼き もやしと豆腐のソテー すまし汁 果物 ★ご飯	牛乳 沖繩風ドーナツ	※ 砂糖 とうもろこし 油 小麦粉 ごま	メルーサー 人参 ハム 豆腐 わかめ ごまぶ かつお節 牛乳 卵	しょうが もやし トマト 人参 生しいたけ ネーブル	スパゲティナポリタン チンゲン菜のスープ ★ご飯	※ スパゲティ コーン 油 米	※ 牛肉 ハム チーズ わかめ いりこ	玉葱 グリンピース 人参 チンゲン菜 えのきたけ	
10	木	チキンピーンズ 小松菜サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 オレンジ寒	※ じゃがいも 油 砂糖 とうもろこし 油 砂糖	豚肉 大豆 ツナ缶 牛乳 寒天	玉葱 人参 ごまごま きゅうり キャベツ パナ ンナチーズ 漬物	厚揚げのうま煮 かき玉汁 ★ご飯	※ したらか 砂糖	厚揚げ 牛肉 卵 わかめ かまぼこ 人参 牛乳 かつお節	玉葱 人参 チンゲン菜 かつお節	
11	金	カレー りんごサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 チーズサンド クラッカー	※ じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 卵 はちみつ クラッカー	牛肉 牛乳 クリームチーズ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ みかん	麻婆なす はりはり漬け ★ご飯	※ 砂糖 ごま油 でんぷん	豚肉 みそ じゃがいも 油揚げ	なす 玉葱 人参 にんにく にら 切干大根	
12	土	スパゲティミートソース 卵スープ ★ご飯	牛乳 カステラ チーズ	※ スパゲティ 油 小麦粉 でんぷん カスター 米	牛肉 豚肉 チーズ 卵 かつお節 ごまぶ 牛乳	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 しょうが にら	魚のみそ煮 磯和え 汁ピーン ★ご飯	※ 砂糖 ごま 汁ピーン	※ たらみそ かつお ほう れん草 卵 いりこ	しょうが かつお ぎゅうり 玉葱 人参 もやし ねぎ	
15	火	炒り豆腐 キャベツのごま和え 五目みそ汁 ★ご飯	お茶 大学芋	※ 油 砂糖 ごま さつまいも 油 ごま	豆腐 豚肉 卵 豚肉 わかめ いりこ みそ	玉葱 干し椎茸 人参 きゅうり かつお節 もやし かぼちゃ なす	ハヤシチチュー 大根サラダ ★ご飯	※ じゃがいも 油 小麦粉 パター 砂糖	※ 牛肉 ハム	にんにく 玉葱 人参 グリンピース トマト だいこん きゅうり	
16	水	コーンオムレツ ほうれん草とツナのソテー ベーコンとじゃがいものスープ ★ご飯	お茶 フルーツヨーグルト	※ とうもろこし 油 バター じゃがいも	卵 スキムミルク ツナ缶 ベーコン ヨーグルト	玉葱 ほうれん草 にんにく 人参 しょうが 人参 ほう れん草 玉葱 ほう れん草	チャンポン 煮びたし ★ご飯	※ 中華めん 油 米	豚肉 いか 竹輪 牛乳 油揚げ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ チンゲン菜	
17	木	はんぺんフライ ツナとわかめの酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 シュガートースト	※ 小麦粉 卵 砂糖 たまご 油 パター	はんぺん 卵 わかめ ツナ缶 油揚げ いりこ みそ 牛乳	きゅうり もやし ごまごま	ポークカレー ごまサラダ ★ご飯	※ じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ ごま	豚肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 りんご にんにく キャベツ ほう れん草	
18	金	さつまいものシチュー カミカミサラダ 果物 ★食パン	牛乳 フルーツ寒天	※ さつまいも とうもろこし 油 小麦粉 バター マヨネーズ	豚肉 スキムミルク 寒天 しらす干し 大豆 牛乳	玉葱 人参 ほうれん草 きゅうり かつお節 パイナップル	豆腐の中華煮 チンゲン菜のごま和え みそ汁 ★ご飯	※ 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	豆腐 豚肉 竹輪 わかめ みそ いりこ	玉葱 人参 人参 しょうが にら チンゲン菜 ごまごま	
19	土	煮込みうどん 五目豆 ★ご飯	牛乳 ビスケット 果物	うどん じゃがいも 砂糖 ビスケット	豚肉 かつお節 卵 いりこ 大豆 ごまぶ 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ねぎ ごぼう ネーブル	柳川煮 豆乳汁 ★ご飯	※ こんこん 油 砂糖	豚肉 卵 豆乳 みそ 豆腐 いりこ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん ねぎ	
21	月	ツナカレー コールスロー 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	※ じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ ポップコーン	ツナ缶 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり	チキンピーンズ 小松菜サラダ ★ご飯	※ じゃがいも コーン 油 砂糖	豚肉 大豆 ツナ	玉葱 人参 ごまごま きゅうり キャベツ	
22	火	麻婆豆腐 ナムル わかめスープ ★ご飯	牛乳 栄養チヂミ	※ 油 砂糖 ごま油 でんぷん しょうが もやし	豆腐 豚肉 みそ わかめ いりこ 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが もやし しめじ ほうれん草	秋野菜の煮物 みそ汁 ★ご飯	※ さつまいも こんこん 油 砂糖	豚肉 油揚げ わかめ いりこ みそ	人参 ごぼう しめじ だいこん さやいんげん	
23	水	チンジャオロース 汁ピーン 果物 ★ご飯	牛乳 杏仁豆腐	※ 油 砂糖 でんぷん 汁ピーン	牛肉 ベーコン 牛乳 寒天 スキムミルク	ピーマン しょうが 玉葱 人参 しょうが 人参 きゅうり かつお節 パイナップル	スパゲティミートソース 卵スープ ★ご飯	※ スパゲティ 油 小麦粉 でんぷん 米	牛肉 豚肉 チーズ 卵 かつお節 ごまぶ	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草	
24	木	おでん 白菜のごま和え 果物 ★ご飯	牛乳 しらすトースト	※ さつまいも 砂糖 ごま パン マヨネーズ	豚肉 竹輪 厚揚げ こんぶ かまぼこ 牛乳 しらす干し あおりのり チーズ	だいこん じゃがいも もやし 人参 漬物	魚のゴマソースかけ あつさり納豆 みそ汁 ★ご飯	※ 小麦粉 油 ごま 砂糖	※ 魚 納豆 豆腐 油揚げ わかめ いりこ みそ	もやし 人参 しめじ さい ち	
25	金	ハヤシチチュー ヨーグルトサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 小松菜とバナナの ケーキ	※ じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パター マヨネーズ	牛肉 ハム ヨーグルト 牛乳 卵	にんにく 玉葱 人参 グリンピース トマト きゅうり きくらげ パパイヤ ごまごま パナナ レーズン	八宝菜 春雨スープ ★ご飯	※ 油 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨	豚肉 えび ベーコン いりこ	しょうが ほうさい もやし きくらげ 人参 にんにく チンゲン菜 キャベツ	
26	土	※運動会※									
28	月	ポークカレー ごまサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	※ じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ ごま 砂糖 黒砂糖	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 漬物 レーズン	魚のみそポテト焼き ほうれん草のおかか和え けんちん汁 ★ご飯	※ じゃがいも コーン ごまにやく	卵 油揚げ 豆腐 いりこ	玉葱 ほうれん草 もやし 人参 ごぼう ごまごま	
29	火	※誕生会※ チキンライス 小松菜としめじのキッシュ 甘夏サラダ コーンポタージュ	お茶 クリームケーキ	※ 油 パター 砂糖 とうもろこし 油 カスター	豚肉 チーズ ベーコン 卵 牛乳 生クリーム 豆乳	玉葱 人参 グリンピース ごまごま しめじ かつお節 きゅうり なつめかん パパイヤ もやし	かぼちゃのグラタン 豆乳スープ ★ご飯	※ パター 小麦粉 でんぷん 砂糖	豚肉 チーズ 牛乳 ハム かつお節 豆乳	玉葱 かぼちゃ パパイヤ マッシュルーム しめじ ねぎ	
30	水	魚のカレームニエル 小松菜の磯和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 ビスケットモンブラン	※ 小麦粉 油 パター ごま 砂糖 豆乳 ビスケット	ごぼう のり 竹輪 いりこ みそ 牛乳 生クリーム	ごまごま もやし 人参 だいこん ねぎ	焼ビーフン わかめスープ ★ご飯	※ ビーフン 油 米	豚肉 竹輪 わかめ いりこ はんぺん	玉葱 キャベツ 人参 もやし	
31	木	鶏肉のオニオンソース焼き マリネサラダ かぼちゃのポタージュ ★ご飯	牛乳 ぶどう寒	※ 砂糖 油 パター	豚肉 ハム スキムミルク 牛乳 寒天	玉葱 キャベツ サラダ 玉葱 人参 りんご レモン ほうろく ほうろく ぶどうジュース 漬物	厚揚げとキャベツのみそ炒め のっぺい汁 ★ご飯	※ 油 砂糖 さつまいも でんぷん	厚揚げ 豚肉 みそ 豚肉 しらす かつお節	人参 玉葱 キャベツ 大根 干し椎茸 ねぎ	

※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。