

令和3年10月 給食献立表

秋の味覚を楽しもう

秋は爽やかな秋、食欲の秋と言います。暑さも和らぎ、子ども大人も食欲が増してくる時期です。秋は、さつまいもなどのいも類、柿や梨、みかんなどの果物、きのこ、栗などのおいしい食材がたくさんあります。今では年中出回っている食材があり、旬が分からない状況です。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を味わって毎日元気いっぱいにご過ごしましょう！



日	曜日	献立名	3時のおやつ	賞の特典 (糖や力になるもの)	賞の特典 (血や肉になるもの)	賞の特典 (体の調子を整えるもの)	献立名	賞の特典 (糖や力になるもの)	賞の特典 (血や肉になるもの)	賞の特典 (体の調子を整えるもの)
1	金	さつまいものシチュー カミカミサラダ 果物 ★食パン	お茶 かぼちゃかん	食パン さつまいも パター ごま油 さつまいも 油 小麦粉 マヨネーズ 砂糖	鶏肉 スキムミルク 大豆 しらす干し 小豆苗 豆乳	玉葱 人参 パセリ ぶどう キャベツ 絹豆腐 かぼちゃ	魚のゴマソースかけ わかめの酢の物 春雨スープ ★ご飯	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 醤油	赤菜 わかめ かつお節 ウインナー いりこ	きゅうり リーフレタス 人参 椎茸
2	土	なすのスパゲティ かき玉汁 果物 ★ご飯	牛乳 カステラ	スパゲティ 牛 油 だんご かんぱん	牛肉 チーズ 卵 牛乳	玉葱 にんにく トマト 缶 なす トマト 鶏皮 しょうじ 人参 パナナ	豆腐の中巻煮 ごまあえ じゃが芋のみそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	豆腐 絹豆腐 油揚げ いりこ	玉葱 干し椎茸 人参 にら もやし チンゲン菜
4	月	秋野菜の煮物 小松菜と豆腐のみそ汁 ★ご飯	牛乳 みたらし団子	米 さつまいも ごま油 さつまいも 油 白豆粉 だんご	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	人参 ごぼう しめじ 玉葱 さやいんげん 小松菜 卵	親子煮 即席漬け 根菜汁 ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 しょうじ 小麦粉 はちみつ 油	鶏肉 卵 ごま油 揚げ 豆腐 いりこ	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース キャベツ きゅうり ごぼう ごま油
5	火	魚のみそ照り焼き マカロニサラダ のっぺい汁 ★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも だんご 黒砂糖 レーズン	メルルーサ ハム 牛乳 鶏肉 ごま油 かつお節	生薑 キャベツ 絹豆腐 人参 大根 干椎茸 ねぎ	高野豆腐のそぼろあんかけ おかか和え かぼちゃのみそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 だんご	高野豆腐 鶏肉 かつお節 わかめ いりこ	玉葱 人参 さやいんげん もやし かぼちゃ
6	水	八宝菜 春雨スープ 果物 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 油 砂糖 ごま油 だんご 醤油 小麦粉 パター	豚肉 いか えび ベーコン 牛乳 卵	キャベツ もやし 玉葱 干椎茸 人参 にんにく パセリ ぶどう	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	米 小麦粉 パター 油 ごま 油 砂糖 マカロニ	はんぺん 卵 わかめ まろろ根 鶏肉	きゅうり オクラ 玉葱 人参 セロリ にんにく
7	木	きのこカレー コールスローサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 スキムわらびもち	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ だんご 砂糖 黒砂糖	鶏肉 牛乳 きな粉 ヨーグルト スキムミルク	玉葱 人参 鶏皮 しめじ きのこ りんご にんにく キャベツ 絹豆腐	味噌ラーメン ★ご飯 かぼちゃのおかか煮	米 中華めん ごま油 砂糖	豚肉 牛乳 かつお節	人参 キャベツ もやし かぼちゃ
8	金	魚のピカタ ごぼうとツナのサラダ もやしと小松菜のみそ汁 ★ご飯	牛乳 フルーツ寒天	米 小麦粉 マヨネーズ わかめ 油揚げ 牛乳 寒天	水牛 卵 まろろ根 わかめ 油揚げ 牛乳 寒天	パセリ ごぼう 人参 もやし 小松菜 みかん パイナップル	ぎせい豆腐 酢味噌和え すまし汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま油	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 竹輪 ごま油 かつお節	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース キャベツ ごま油
9	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	中華麺 油 米 パウムクーヘン	豚肉 竹輪 かつお節 醤油 豆腐 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 トマト 鶏皮 きのこ	クリーム煮 フレンチサラダ ★ご飯	食パン じゃがいも コーン 小麦粉 パター 油	鶏肉 スキムミルク	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり
11	月	スパニッシュオムレツ 人参グラッセ きのこスープ ★ご飯	牛乳 ジャムサンド クラッカー	米 じゃがいも 油 パター 小麦粉 クラッカー ブルーベリージャム	卵 ベーコン スキムミルク 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 しめじ 干椎茸 鶏皮 ねぎ	鶏肉の照り焼き 野菜のさつと煮 わかめスープ ★ご飯	米 砂糖 油	鶏肉 さつと揚げ わかめ	にんにく チンゲン菜 人参 玉葱 しめじ
12	火	じゃがいものそぼろ煮 もやしと小松菜のソー 豆乳スープ ★ご飯	牛乳 さつま芋と りんごの量ね煮	米 じゃがいも 油 砂糖 おろし しょうじ だんご さつまいも パター レーズン	鶏肉 ベーコン ハム かつお節 豆乳 牛乳	玉葱 人参 もやし 小松菜 しめじ ねぎ りんご	ハヤシシチュー コールスロー ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター	牛肉 ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり りんご
13	水	魚の磯辺揚げ ひじき五目煮 かぶのみそ汁 ★ご飯	牛乳 フルーツ ヨーグルト	米 小麦粉 砂糖 かりんとう	いくら 青のり ひじき 大豆 油揚げ わかめ 牛乳	人参 さやいんげん かつお節 小松菜 パセリ もやし みかん	クリームスバゲティ 野菜スープ ★ご飯	米 スバゲティ コーン 小麦粉 ひじき じゃがいも パター	鶏肉 えび 牛乳 ごま油 かつお節	玉葱 人参 しめじ パセリ
14	木	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	牛乳 ピザトースト	米 油 砂糖 じゃがいも 食パン	厚揚げ 豚肉 しらす わかめ 鶏肉 牛乳 チーズ スキムミルク ベーコン	小松菜 人参 しめじ キャベツ 玉葱 チンゲン菜 ビーツ	雑菜 なすと小松菜のみそ汁 ★ご飯	米 油 醤油 砂糖	豚肉 卵 いりこ	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 なす ごま油
15	金	ポークカレー ごまサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 豆腐の カップケーキ	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター じゃがいも ごま 砂糖 レーズン	豚肉 牛乳 ハム 豆腐 スキムミルク	玉葱 人参 りんご にんにく キャベツ 絹豆腐 ぶどう	炒り豆腐 ツナ和え わかめのみそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 米	豆腐 鶏肉 ツナ わかめ 油揚げ いりこ	玉葱 干し椎茸 人参 チンゲン菜 もやし しそ 小松菜
16	土	野菜ラーメン にんじんしりしり ★ご飯	牛乳 丸ポロ	中華麺 ごま油 油 米 丸ぼろ	豚肉 牛乳 まろろ根 卵	人参 キャベツ もやし 玉葱 パナナ	魚のごま油焼き 小松菜と油揚げの煮びたし きのこ汁 ★ご飯	米 だんご ごま油 油 砂糖	卵 油揚げ かつお節 ベーコン いりこ	ごま油 えのきたけ しめじ 生いたけ キャベツ 人参
18	月	ポテトミートローフ 甘夏サラダ 汁ピーマン ★ご飯	牛乳 みそ入り 蒸しパン	米 油 パター 砂糖 小麦粉 じゃがいも ピーマン	豚肉 牛肉 卵 牛乳	玉葱 キャベツ おろし みかん 人参 もやし	南瓜のクリーム煮 ごまサラダ ★ご飯	コーン 油 小麦粉 バター ごま 砂糖 米	鶏肉 ベーコン ハム スキムミルク	かぼちゃ 玉葱 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり
19	火	魚のカレーニエール 小松菜の磯和え 大根とさつまいものみそ汁 ★ご飯	牛乳 フルーツみつ豆	米 小麦粉 油 パター ごま さつまいも 醤油 白砂糖	さつまいもの 牛乳 寒天	小松菜 もやし 大根 おろし みかん バナナ もやし	野菜のうま煮 かき玉汁 ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 だんご	鶏肉 卵 いりこ	人参 干し椎茸 チンゲン菜 グリーンピース
20	水	麻婆豆腐 ちりめん野菜のナムル 果物 ★ご飯	牛乳 さつまいもの てんぷら	米 砂糖 ごま油 だんご さつまいも しょうじ さつまいも 小麦粉 油	豆腐 豚肉 しらす 牛乳 卵	玉葱 干椎茸 にら 人参 玉葱 もやし キャベツ パナナ	スパゲティナポリタン とうがんスープ ★ご飯	米 スパゲティ コーン 油	牛肉 ハム チーズ 鶏肉 いりこ	玉葱 グリーンピース とうがん しいたけ ねぎ
21	木	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 砂糖 じゃがいも 小麦粉	鶏肉 卵 ごま油 しらす干し スキムミルク	キャベツ もやし 人参 干椎茸 玉葱 梨	ポークビーンズ ごまマヨネーズ和え ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 ごま	大豆 豚肉 ベーコン 竹輪	玉葱 人参 キャベツ
22	金	魚のみぞれ煮 キャベツと春雨の酢の物 じゃがいものみそ汁 ★ご飯	お茶 ふかし芋	米 だんご 油 三温糖 ごま じゃがいも さつま芋	さば わかめ 油揚げ	大根 キャベツ 人参 玉葱	キーマカレー ヨーグルトサラダ ★ご 飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖	牛肉 豚肉 ローズハム ヨーグルト	玉葱 人参 ビーツ マンゴー にんにく きゅうり
23	土	焼ビーフン かき玉汁 果物 ★ご飯	牛乳 メロンパン	ビーフン 油 だんご	豚肉 卵 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし しめじ チンゲン菜 えのき パセリ	厚焼き卵 ひじきいため煮 あずか汁 ★ご飯	米 油 砂糖 じゃがいも	卵 スキムミルク ツナ ひじき 油揚げ 鶏肉 いりこ	ねぎ 人参 さやいんげん 玉葱 チンゲン菜
25	月	豚肉のみそ焼き 切干大根の酢の物 すまし汁 ★ご飯	牛乳 フライドポテト	米 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも 油	豚肉 はんぺん ごま油 かつお節 牛乳	切り大根 キャベツ 人参 しめじ 小松菜	柳川煮 あつさり納豆 豆腐のみそ汁 ★ご飯	米 ごま油 油 砂糖	豚肉 卵 納豆 豆腐	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん もやし しそ 小松菜
26	火	南瓜のグラタン キャベツスープ 果物 ★食パン	牛乳 ご飯おやき	食パン 油 小麦粉 バター 米 ごま油	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン しらす干し 牛乳	かぼちゃ 玉葱 しめじ パセリ キャベツ 人参 ねぎ	きつねうどん 春雨ともやしのソテー ★ご飯	米 うどん 砂糖 醤油 コーン ごま油	油揚げ 牛肉 いりこ	人参 ねぎ もやし
27	水	いわしの蒲焼 小松菜と油揚げの煮びたし 村雲汁 ★ご飯	お茶 スイートポテト	米 小麦粉 油 三温糖 ごま だんご さつまいも パター	いわし 油揚げ 豆腐 卵 わかめ 牛乳 生クリーム	小松菜 えのき 人参 ねぎ	オムレツ アスパラベーコン炒め わかめのみそ汁 ★ご飯	米 パター 油 じゃがいも	卵 スキムミルク えびいりこ ツナ ベーコン わかめ	玉葱 アスパラガス 人参 ねぎ
28	木	わかめごはん おでん ごま和え 果物	牛乳 人参蒸しパン	米 さつまいも こんにゃく 砂糖 ごま 小麦粉 レーズン	しらす干し わかめ 鶏肉 竹輪 生揚げ ごま油 牛乳 スキムミルク	大根 キャベツ もやし 人参 みかん	厚揚げとキャベツの味噌炒め のっぺい汁 ★ご飯	米 油 砂糖 だんご	生揚げ 豚肉 鶏肉 ごま油 かつお節	人参 玉葱 キャベツ 大根 干し椎茸 ねぎ
29	金	※誕生会※ 牛じゃこライス 鶏肉のゆかり風味焼き キャベツとパインのサラダ わかめスープ	お茶 クリームケーキ	米 油 砂糖 だんご かす	牛肉 しらす 干し椎茸 わかめ 生クリーム 牛乳	人参 しそ 人参 キャベツ 絹豆腐 パイン 梨 もやし チンゲン菜 しめじ	肉じゃが ひじき酢の物 白菜の味噌汁 ★ご飯	米 じゃがいも しらす 油 砂糖 コーン ごま ごま油	牛肉 ひじき いりこ	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり ほういし
30	土	カレーうどん 煮豆 ★ご飯	牛乳 みかん チーズ	うどん 油 だんご はちみつ 砂糖 米	鶏肉 かつお節 うずら 牛乳 チーズ	玉葱 人参 ねぎ にんにく みかん	魚の黄金焼き 豚汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく	水牛 豚肉 生揚げ いりこ	人参 ごぼう たらこ 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。