

日	曜日	献立名	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質
			おもに血や肉になるもの	おもに体の調子を整えるもの	おもに熱や力のもとになるもの	kcal	g
1	水	ごはん 牛乳 酢豚 もやしのあまずあえ わかめスープ	牛乳 豚肉 ハム わかめ	ピーマン にんじん 玉ねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし えのき	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 砂糖 ごま	647	24.0
2	木	ごはん 牛乳 きのこのオムレツ フレンチサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 卵 豚肉 牛乳 チーズ ベーコン	ピーマン しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン にんじん パセリ 玉ねぎ もやし	米 油 砂糖 油 マカロニ	614	25.1
3	金	ポークカレーライス 牛乳 小松菜のごまドレッシングあえ りんご	豚肉 脱脂粉乳 牛乳 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく りんご 小松菜 キャベツ コーン りんご	米 じゃが芋 カレールウ 油 砂糖 ごま 油 ごま油	676	22.1
6	月	ごはん 牛乳 ホキのさらさ揚げ キャベツのごまずあえ いもたき おつきみだんご	牛乳 ホキ ちくわ 鶏肉 油揚げ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん にんじん しいたけ こんにゃく	米 片栗粉 砂糖 油 砂糖 ごま油 ごま 里芋 砂糖 上新粉 砂糖 水あめ	737	28.7
7	火	コッペパン 牛乳 煮込みハンバーグ ひじきサラダ いんげん豆のポタージュ なし	卵 生クリーム 牛乳 豚肉 鶏肉 ハム ひじき 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ コーン にんじん パセリ 玉ねぎ コーン なし	小麦粉 砂糖 マーガリン 片栗粉 砂糖 油 砂糖 油 ごま油 じゃが芋 いんげん豆 ポタージュ	603	25.6
8	水	ごはん 牛乳 すりみ揚げ 青菜のごまあえ なすのみそ汁	牛乳 すりみ ひじき 厚揚げ みそ	にんじん ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ なす にら えのき	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	614	24.0
9	木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 かみかみサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	にら ねぎ にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが 小松菜 にんじん キャベツ ごぼう 切干大根 なし	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 砂糖 油 ごま油	613	23.8
10	金	ごはん 牛乳 豚肉となすの中華炒め パンサンスー 卵スープ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 みそ ハム 卵	ピーマン にんじん なす しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ たけのこ えのき にんじん ブルーベリー	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉 砂糖	670	25.9
14	火	ごはん 牛乳 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のアーモンドあえ わかめ汁	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ	ほうれん草 キャベツ にんじん ねぎ もやし しめじ	米 砂糖 アーモンド	614	27.7
15	水	ごはん 牛乳 たいのごま揚げ  きゅうりとわかめの酢の物 かきたま汁	牛乳 たい 卵 脱脂粉乳 わかめ ちりめん 豆腐 卵	きゅうり キャベツ ほうれん草 しいたけ	米 小麦粉 ごま 油 砂糖 片栗粉	626	28.2
16	木	ハヤシライス 牛乳 もやしのカレードレッシングあえ 手作りスイートポテト	牛肉 牛乳 脱脂粉乳 牛乳 ハム 卵 牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト 玉ねぎ マッシュルーム にんにく 小松菜 もやし 玉ねぎ	米 砂糖 油 砂糖 油 さつま芋 砂糖 バター	699	23.8
17	金	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 大根菜のかつおあえ さといものみそ汁 かき	牛乳 さんま かつお節 厚揚げ みそ	大根菜 にんじん キャベツ にんじん ねぎ 大根 かき	米 里芋	609	25.3
18	土	豚丼 牛乳 切干大根の酢の物	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ こんにゃく しょうが にんにく にんじん 切干大根 大根 きゅうり	米 砂糖 油 砂糖	621	23.4

19(日)運動会 20(月) 21(火)繰替休業日

22	水	ごはん 牛乳 大豆といりこの揚げ煮 キャベツのあまずあえ さといものそぼろ煮	牛乳 大豆 いりこ 鶏肉	にんじん キャベツ きゅうり にんじん 大根 玉ねぎ グリンピース	米 片栗粉 砂糖 ごま 油 砂糖 里芋 片栗粉 砂糖 油	641	22.6
23	木	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 こんにゃくソテー さつま芋のみそ汁	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ みそ	しょうが にんじん 小松菜 こんにゃく コーン しょうが ねぎ 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 砂糖 油 ごま油 さつま芋	656	25.7
24	金	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 青菜とキャベツのかつおあえ 豚汁	牛乳 ぶり かつお節 ちりめん 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが ほうれん草 にんじん キャベツ ねぎ にんじん 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく	米 砂糖 里芋	630	28.4
27	月	ごはん 牛乳 親子煮 キャベツのごまずあえ カレーちりめん	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ ちりめん	にんじん ねぎ 玉ねぎ しいたけ にんじん キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 油 砂糖 ごま ごま油 砂糖 アーモンド	607	23.4
28	火	バターパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース 根菜サラダ トマトと卵のスープ	卵 生クリーム 牛乳 鶏肉 鶏肉 卵	玉ねぎ しょうが にんにく りんご 小松菜 にんじん れんこん ごぼう トマト 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 バター マーガリン 砂糖 ごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉	619	30.5
29	水	ツナごはん 牛乳 いんげん豆のサラダ 大根のポトフ みかん	ツナ 牛乳 ウィンナー	にんじん しめじ コーン グリンピース 小松菜 キャベツ きゅうり さやいんげん にんじん 玉ねぎ 大根 みかん	米 油 いんげん豆 砂糖 油 ごま油 じゃが芋	646	22.2
30	木	ごはん 牛乳 さけのオニオンガーリック ほうれん草とえのきのサラダ 沢煮椀	牛乳 さけ 油揚げ 豚肉	玉ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 にんじん キャベツ えのき ねぎ にんじん たけのこ もやし	米 片栗粉 砂糖 油 砂糖 油	674	25.5
31	金	きのこスパゲティ 牛乳 小松菜サラダ 手作りパンプリンケーキ	ベーコン 豚肉 脱脂粉乳 牛乳 ハム 卵 牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム しょうが にんにく 小松菜 きゅうり キャベツ レモン かぼちゃ	スパゲティ 油 砂糖 油 小麦粉 砂糖 バター アーモンド	626	25.9

【今月の給食】

- ☆6日(月) お月見給食・・・郷土料理のいもたき、お月見団子をします。
- ☆10日(金) 目の愛護デー給食・・・緑黄色野菜など目の働きをよくする食品を使います。
- ☆15日(水) 水産の日給食・・・宇和島産の養殖真鯛を使います。
- ☆17日(金) 旬の食材給食・・・秋刀魚、大根菜、里芋など、旬の食材を使います。
- ☆24日(金) 地産地消の日給食・・・宇和島産の養殖ぶり、ほうれん草など地元の食材を使います。
- ☆31日(金) ハロウィン給食・・・ハロウィンにちなみ、かぼちゃを使った献立です。

※材料の都合により献立を変更することがあります。

《10月旬の食材》

秋刀魚 鮭 里芋 さつま芋 ほうれん草 大根菜
かき りんご みかんなど旬の食材を使います。

