

月		火		水		木		金					
こんだて	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	1	ごはん・牛乳 みそ汁 きんぴらごぼう ☆鮭の塩焼き	2	ミニパン・牛乳 揚げパン 春雨スープ 肉団子の甘酢煮	3	ごはん・牛乳 ポークカレーライス ☆まめまめサラダ	4	ごはん・牛乳 ちゃんこ汁 豚丼				
栄養価	エネルギー 24.9 たんぱく質 2.4 脂質エネルギー比 24	571 24.9 24	603 22.2 36	602 21.3 27	580 27.3 24								
おかずの内容(g)	<b>えいよう三色</b> (赤)筋肉・血液・骨を作る食べ物 (黄)熱や力のもとになる食べ物 (緑)体の調子を整える食べ物  <b>献立表について</b> ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオーブン献立です。  ★予定献立は内容を一部変更する場合があります	緑)小松菜 5 緑)えのき茸 5 緑)たまねぎ 10 黄)じゃがいも 20 赤)冷うすあげ 3 赤)冷豆腐 25 赤)乾わかめ 0.3 赤)赤みそ 4 赤)白みそ 4 削りぶし 2	黄)ミニパン 1個 黄)油 4 黄)グラニュー糖 2	赤)冷豚肉 20 緑)にんにく 0.3 緑)にんにく 20 緑)たまねぎ 50 黄)じゃがいも 40 緑)ブルーベリー 5 黄)油 1 黄)カレールー 12 トマトケチャップ 2 ウスターソース 赤)白みそ 4 塩 0.01 こしょう 0.02 中華ブイヨン 0.5	赤)冷鶏肉 10 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 15 黄)じゃがいも 25 緑)緑豆もやし 10 赤)冷うすあげ 3 赤)赤みそ 7 赤)白みそ 4 削りぶし 1.5 中華ブイヨン 0.5								
		赤)冷豚肉 10 つきこんにやく 10 緑)ささがきごぼう 20 緑)にんじん 10 黄)いり白ごま 0.3 黄)油 0.3 黄)砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 3 黄)ごま油 0.2 削りぶし	赤)冷チキンホール 45 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)油 0.3 黄)砂糖 2 しょうゆ 2.5 酢 3 黄)片栗粉 0.5	赤)冷豚肉 10 緑)たけのこ水煮 10 緑)ちんげん菜 15 緑)青ねぎ 10 緑)土まがき 0.3 緑)にんじん 10 黄)たまねぎ 15 黄)冷中華麺 50 黄)油 0.5 中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)キャベツ 15 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 赤)冷回子 30 赤)赤みそ 7 白)白みそ 4 削りぶし 1.5								
赤)冷豚肉 10 緑)キャベツ 15 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 10 黄)じゃがいも 20 赤)赤みそ 7 白)白みそ 4 削りぶし 1.5 中華ブイヨン 1.5 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)キャベツ 15 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 10 黄)じゃがいも 20 赤)赤みそ 7 白)白みそ 4 削りぶし 1.5 中華ブイヨン 1.5 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)キャベツ 15 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 10 黄)じゃがいも 20 赤)赤みそ 7 白)白みそ 4 削りぶし 1.5 中華ブイヨン 1.5 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)キャベツ 15 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 10 黄)じゃがいも 20 赤)赤みそ 7 白)白みそ 4 削りぶし 1.5 中華ブイヨン 1.5 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02										
こんだて	目的意識 7 オリブパン・牛乳 ミートボールシチュー コーンソテー ☆オレンジケーキ	8	ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうがが煮 ☆野菜のごま酢	9	コッペパン・牛乳 五目ラーメン 豆かりんどう	10	ごはん・牛乳 だんご汁 まぜたら秋の風味ごはん ☆焼ししゃも	11 タイ	ごはん・牛乳 ビーフンスープ ☆ガイヤーン				
栄養価	650 21.2 32	572 23.9 20	638 21.6 31	585 23.8 22	579 24.7 28								
おかずの内容(g)	緑)ホールコーン缶 30 塩 0.01 こしょう 0.01  緑)冷にんじん煮し 8 緑)オレンジジュース 8 黄)小麦粉 15 黄)砂糖 15 黄)油 2 ペーキングパウダー 0.5	赤)冷豚肉 20 緑)土まがき 2 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 60 赤)一口魚菜天 25 黄)油 0.5 黄)砂糖 5 みりん 1 しょうゆ 1 削りぶし 0.5	赤)冷豚肉 10 緑)たけのこ水煮 10 緑)ちんげん菜 15 緑)青ねぎ 10 緑)土まがき 0.3 緑)にんじん 10 黄)たまねぎ 15 黄)冷中華麺 50 黄)油 0.5 中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)キャベツ 15 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 赤)冷回子 30 赤)赤みそ 7 白)白みそ 4 削りぶし 1.5	赤)冷豚肉 10 緑)ちんげん菜 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 黄)じゃがいも 20 黄)ピーマン 8 中華ブイヨン 1.5 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02								
		赤)冷豚肉 20 緑)土まがき 2 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 60 赤)一口魚菜天 25 黄)油 0.5 黄)砂糖 5 みりん 1 しょうゆ 1 削りぶし 0.5	赤)冷豚肉 10 緑)たけのこ水煮 10 緑)ちんげん菜 15 緑)青ねぎ 10 緑)土まがき 0.3 緑)にんじん 10 黄)たまねぎ 15 黄)冷中華麺 50 黄)油 0.5 中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)キャベツ 15 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 赤)冷回子 30 赤)赤みそ 7 白)白みそ 4 削りぶし 1.5	赤)冷豚肉 10 緑)ちんげん菜 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 黄)じゃがいも 20 黄)ピーマン 8 中華ブイヨン 1.5 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02								
こんだて	目を大切にしましょう	15	ごはん・牛乳 とりすき ☆さつまスティック	16	コッペパン・牛乳 きのこシチュー ☆小松菜サラダ	17	ごはん・牛乳 八宝菜 鶏のから揚げ	18	ごはん・牛乳 みそ汁 大豆の磯煮 ☆あじのみりん干し				
栄養価	600 20.8 22	574 22.1 35	668 29.0 33	574 27.7 22									
おかずの内容(g)	10月10日は、「目の愛護デー」です。  7日の目の愛護デー献立は、目の健康に良いとされるビタミンAなどの栄養素が多く含まれる食べものを使っています。	赤)冷鶏肉 25 赤)つきこんにやく 10 緑)はくさい 40 緑)春菊 10 緑)白ねぎ 5 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 35 赤)冷焼豆腐 30 黄)ふ 2 黄)油 0.5 しょうゆ 1 料理酒 1	赤)冷豚肉 15 緑)しいたけ 3 緑)エンギ 3 緑)しめじ 3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 40 赤)じゃがいも 40 黄)油 2 赤)牛乳 20 赤)粉末チーズ 2 黄)ホワイトルウ 9 塩 0.01 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 25 赤)うずら卵缶 20 緑)たけのこ水煮 10 緑)はくさい 40 緑)ちんげん菜 15 緑)にんにく 0.3 緑)土まがき 0.3 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 30 緑)緑豆もやし 10 黄)油 0.2 黄)油 0.5 中華ブイヨン 2 しょうゆ 3 塩 0.2 こしょう 0.02 黄)片栗粉 2 黄)ごま油 0.3	赤)冷豚肉 10 緑)ちんげん菜 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 黄)じゃがいも 20 黄)ピーマン 8 中華ブイヨン 1.5 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02								
		赤)冷豚肉 15 緑)しいたけ 3 緑)エンギ 3 緑)しめじ 3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 40 赤)じゃがいも 40 黄)油 2 赤)牛乳 20 赤)粉末チーズ 2 黄)ホワイトルウ 9 塩 0.01 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 25 赤)うずら卵缶 20 緑)たけのこ水煮 10 緑)はくさい 40 緑)ちんげん菜 15 緑)にんにく 0.3 緑)土まがき 0.3 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 30 緑)緑豆もやし 10 黄)油 0.2 黄)油 0.5 中華ブイヨン 2 しょうゆ 3 塩 0.2 こしょう 0.02 黄)片栗粉 2 黄)ごま油 0.3	赤)冷豚肉 10 緑)ちんげん菜 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 黄)じゃがいも 20 黄)ピーマン 8 中華ブイヨン 1.5 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)ちんげん菜 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 黄)じゃがいも 20 黄)ピーマン 8 中華ブイヨン 1.5 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02								
こんだて	21	コッペパン・牛乳 押し麦入り豆乳スープ ☆豚肉のマスタード焼き	22	ごはん・牛乳 さつま汁 うの花 ☆さばの塩焼き	23	コッペパン・牛乳 オニオンスープ ☆じゃがいものはじり焼き チョコレートクリーム	24	ごはん・牛乳 タンホータン 豚キムチ	25	ごはん・牛乳 カレーうどん ☆和風サラダ			
栄養価	571 27.8 34	594 25.8 25	589 19.4 39	571 24.3 30	570 20.9 20								
おかずの内容(g)	赤)冷豚肉 12 緑)ハセリ 0.2 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 30 黄)押し麦 7 赤)豆乳 30 黄)油 0.5 中華ブイヨン 1.5 米粉 2.5 塩 0.5 こしょう 0.01	赤)冷豚肉 10 緑)ささがきごぼう 3 緑)大根 15 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 10 黄)さつま芋 20 赤)赤みそ 7 赤)白みそ 4 削りぶし 1.5	赤)冷豚肉 10 緑)ハセリ 0.1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)米粉かき 3 洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02 黄)油 0.5	赤)冷豚肉 10 緑)たけのこ水煮 10 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 赤)冷回子 20 中華ブイヨン 1 鶏卵 20 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 黄)片栗粉 1	赤)冷豚肉 17 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 赤)焼かまぼこ 10 黄)冷うどん 5 黄)カレールー 10 しょうゆ 1 (アレルギーフリー) 削りぶし 2 塩 0.01								
		赤)冷豚肉 10 緑)ささがきごぼう 3 緑)大根 15 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 10 黄)さつま芋 20 赤)赤みそ 7 赤)白みそ 4 削りぶし 1.5	赤)冷豚肉 10 緑)ハセリ 0.1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)米粉かき 3 洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02 黄)油 0.5	赤)冷豚肉 10 緑)たけのこ水煮 10 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 赤)冷回子 20 中華ブイヨン 1 鶏卵 20 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 黄)片栗粉 1	赤)冷豚肉 17 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 赤)焼かまぼこ 10 黄)冷うどん 5 黄)カレールー 10 しょうゆ 1 (アレルギーフリー) 削りぶし 2 塩 0.01								
こんだて	28	コッペパン・牛乳 きのこスパゲティ ☆豆腐サラダ メープルシロップ	29	ごはん・牛乳 金のついで汁 金時豆の煮物 ☆厚揚げの甘みそ焼き	30	黒糖パン・牛乳 トック ホイコーロー	31	ごはん・牛乳 呉汁 さんまのかば焼風	くるで、万博!				
栄養価	643 23.5 28	602 21.9 22	570 26.0 34	597 22.0 31	2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。								
おかずの内容(g)	赤)冷豚肉 10 緑)しいたけ 5 緑)えのき茸 5 緑)しめじ 5 緑)にんにく 0.2 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)スパゲティ 35 しょうゆ 2.5 塩 0.1 こしょう 0.01	赤)冷豚肉 20 緑)青ねぎ 1 緑)大根 20 緑)にんじん 10 黄)さといも 13 淡口しょうゆ 5 みりん 0.5 塩 0.1 黄)片栗粉 1 削りぶし 1.5 だし昆布 0.5	赤)冷豚肉 31 緑)キャベツ 40 緑)にんにく 0.3 緑)にんじん 10 しょうゆ 1.5 料理酒 1 テンメジャ 2 黄)油 0.5 豆板醤 0.05 黄)砂糖 0.5 黄)片栗粉 0.5 塩 0.01 こしょう	赤)冷豚肉 10 つきこんにやく 10 赤)ひきわり大豆水煮 8 緑)白ねぎ 2 緑)大根 10 緑)にんじん 5 赤)冷うすあげ 2 赤)豆乳 4 赤)赤みそ 7 赤)白みそ 8 淡口しょうゆ 0.5 削りぶし 2	2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。  【タイ】								
		赤)冷豚肉 20 緑)青ねぎ 1 緑)大根 20 緑)にんじん 10 黄)さといも 13 淡口しょうゆ 5 みりん 0.5 塩 0.1 黄)片栗粉 1 削りぶし 1.5 だし昆布 0.5	赤)冷豚肉 31 緑)キャベツ 40 緑)にんにく 0.3 緑)にんじん 10 しょうゆ 1.5 料理酒 1 テンメジャ 2 黄)油 0.5 豆板醤 0.05 黄)砂糖 0.5 黄)片栗粉 0.5 塩 0.01 こしょう	赤)冷豚肉 10 つきこんにやく 10 赤)ひきわり大豆水煮 8 緑)白ねぎ 2 緑)大根 10 緑)にんじん 5 赤)冷うすあげ 2 赤)豆乳 4 赤)赤みそ 7 赤)白みそ 8 淡口しょうゆ 0.5 削りぶし 2	2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。  【タイ】								
栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質エネルギー比(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
10月平均	596	16	28	295	76	2.2	2.6	227	0.38	0.46	17	2.13	4.8
文部科学省基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています