

実りの秋をむかえ、旬の野菜や果物、魚などが店頭に並んでいます。給食でもさつまいも、里芋、大根、白菜、りんごなど旬の食材がたくさん登場する予定です。秋の味覚を味わいましょう。

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1	木	ごはん	牛乳	いわしの蒲焼きカレー風味 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁	牛乳 いわし 油揚げ ちくわ 厚揚げ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油	切干大根 にんじん 干しいたけ さやいんげん 大根 ごぼう しめじ こんにゃく 長ねぎ	762	30.4
2	金	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ こんがりキツネの和風サラダ うち豆のみそ汁	牛乳 厚揚げ 油揚げ 打ち豆 大豆 みそ	米 ごま油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 小松菜	750	27.2
5	月	麦ごはん	牛乳	セルフのスパイシーミートライス おまめとツナのサラダ 秋野菜のコンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 ツナ ウインナー	米 大麦 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ ピーマン キャベツ もやし 大根 ブロッコリー	753	29.0
6	火	ごはん	牛乳	ししゃものフリッター じゃがいもの五目きんぴら にらたまみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 さつま揚げ 茎わかめ 豆腐 卵 みそ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 もち米 大豆油 じゃがいも 米油 ごま	にんじん 玉ねぎ えのきたけ にら	770	29.6
7	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き わかめのごまサラダ じゃがいもと大根のそぼろ煮	牛乳 ほっけ みそ わかめ 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ごま油 ごま 砂糖 米油 じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ 大根 さやいんげん	774	34.8
8	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン のり酢あえ きなこ豆	牛乳 豚肉 みそ ツナ のり 炒り大豆 きな粉	中華麺 米油 砂糖	にんにく しょうが メンマ にんじん 玉ねぎ もやし コーン 長ねぎ キャベツ ほうれん草	755	35.8
9	金	キャロット ライス	牛乳	【目の愛護デー献立】 ハンバーグチーズソース 目にエーサラダ ランドルト環トマトスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ 大豆 ちくわ	米 大麦 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 コーン にんにく トマト ブロッコリー	777	31.6
12	月	スポーツの日							
13	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー ごまのりポテト もずくと卵のスープ	牛乳 豚肉 みそ 青のり 豆腐 卵 もずく	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも ごま	にんにく 長ねぎ キャベツ ピーマン 玉ねぎ ほうれん草	742	31.6
14	水	厚切り食パン	牛乳	手作りりんごジャム たらとポテトのケチャップがらめ チキンのクリームシチュー	牛乳 たら 大豆 鶏肉 白いんげん豆	食パン 砂糖 でんぷん 米粉 じゃがいも 米油	りんご レモン果汁 玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	762	32.8
15	木	さつま芋ごはん	牛乳	【減塩の日】 ★素材の味を楽しもう★ とり肉の塩こうじ焼き ブロッコリーのおかかあえ 秋野菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 厚揚げ 大豆 みそ	米 さつまいも ごま ごま油	しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー コーン にんじん 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	735	31.4
16	金	ごはん	牛乳	さめのから揚げおろしソース ゆかりあえ ごまみそスープ	牛乳 さめ なた 豆腐 みそ	米 米粉 でんぷん 米油 ねりごま ごま	大根 にんじん もやし 小松菜 赤しそ 玉ねぎ キャベツ	753	32.2
19	月	麦ごはん	牛乳	秋いっぱいポークカレー こんにゃくのごまサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ チーズ	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉カレールウ 米粉 ごま 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 れんこん しめじ もやし キャベツ サラダこんにゃく	783	28.4
20	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 がんもどきのそぼろあんかけ なますかぼちゃのツナ炒め 中郷産さつまいものみそ汁	牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 鶏肉 青大豆 ツナ 豆腐 みそ	米 でんぷん 砂糖 米油 ごま さつまいも	にんじん えのきたけ しょうが なますかぼちゃ もやし 小松菜 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	753	28.3
21	水	米粉 コッパパン	牛乳	米粉マカロニのツナトマトソテー ローストポテト ミートボールと秋野菜のスープ りんごゼリー	牛乳 ツナ 鶏肉 豚肉 大豆	こめ粉パン 米粉マカロニ 米油 じゃがいも でんぷん 水あめ 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト パセリ 大根 しめじ ほうれん草 りんご	787	32.7
22	木	ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げのみそ炒め 中華あえ うずらの卵入りビーフンスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ なた うずら卵	米 ごま油 砂糖 ごま でんぷん ビーフン	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 にんじん 切干大根 えのきたけ ほうれん草 長ねぎ	748	30.1
23	金	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 もやしとかまぼこのさっぱりあえ いも煮汁	牛乳 さば みそ かまぼこ 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 さといも	大根 しょうが もやし ほうれん草 にんじん ごぼうこんにゃく 白菜 長ねぎ	742	34.8
26	月	ごはん	牛乳	ちくわの磯マヨ焼き さつまいもとブロッコリーのごまあえ 大根豚汁	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 豆腐 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ さつまいも ごま 砂糖 ごま油	ブロッコリー にんじん 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ	756	27.6
27	火	ごはん	発酵乳	焼きぎょうざ 春雨サラダ うずらの卵入り中華五目煮	飲むヨーグルト 豚肉 鶏肉 厚揚げ うずら卵 みそ	米 砂糖 ラード 小麦粉 春雨 ごま油 ごま 米油 じゃがいも でんぷん	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが ほうれん草 にんじん にんにく 白菜 長ねぎ	763	26.5
28	水	ごはん	牛乳	【食育の日】 ★食べ残しをなくそう★ 手作りごまゆかりふりかけ めぎすの米粉揚げ おからポテトサラダ だしも食べちゃうエコなみそ汁	青のり 牛乳 めぎす おから ツナ 大豆 みそ かつお節	米 ごま 米粉 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	赤しそ コーン ブロッコリー にんじん ごぼう 大根 大根葉 白菜	792	32.4
29	木	ソフト麺	牛乳	和風汁 茎わかめのサラダ 手作りさつまいもの米粉蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ 茎わかめ 豆乳	ソフトめん 米油 米粉 砂糖 さつまいも	ごぼう にんじん 玉ねぎ なめこ ほうれん草 キャベツ サラダこんにゃく コーン	762	31.3
30	金	ツナピラフ	牛乳	【ハロウィン献立】 オムレツ ハロウィンサラダ パンプキンスープ	ツナ 牛乳 卵 かまぼこ ベーコン 白いんげん豆	米 大麦 米油 タピオカでんぷん 砂糖 大豆油 米粉	玉ねぎ コーン キャベツ にんじん 小松菜 かぼちゃ	780	29.4

一食平均エネルギー:762 Kcal たんぱく質:30.9 g 脂質:22.1 g 食塩:2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

★太字は中郷産です