

10月🍁 よていにいそいでひょう

日	曜日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。）			エネルギー たんばく質	ひとくちメモ
				黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える		
2	月	ご飯	牛乳	七分づき米			625 kcal	4日 いわしの日 1(い)0(わ)4(し)と読めることから、いわしの日と呼ばれるそうです。にんにくやマヨネーズで味付けし、パン粉をかけた和洋折衷のメニューにしました。
		アップルバーグ		油,ドライパン粉,三温糖	豚ひき肉,卵	たまねぎ,りんご	25.6 g	
		さつま汁		さつまいも,こんにゃく	白みそ,赤みそ	ごぼう,にんじん,ながねぎ,だいこん		
		青菜のごまあえ		白すりごま,練りゴマ,三温糖		ほうれんそう,もやし		
3	火	ご飯	牛乳	七分づき米			638 kcal	5日 いがぐりぼうや 日本の秋を代表する木の実、くりを使ったデザートです。いがぐりに見立てて、さつまいもやくりを丸めた生地に、そうめんをつけて揚げて作ります。
		焼きししゃも			ししゃも		27.4 g	
		家常豆腐 ジアチャンドウフ		油,砂糖,ごま油,でん粉	豚肉,生揚げ,赤みそ,白みそ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこの水,キャベツ,ながねぎ		
		きくらげの中華あえ		ごま油,油,白いりごま		きくらげ,もやし,きゅうり,たまねぎ		
		りんご				りんご		
4	水	麦ご飯	牛乳	七分づき米,押麦			568 kcal	6日 骨と関節の日 10月8日は、「ホネ」の「ホ」が「十」と「八」に分けられることから、10月8日は「骨と関節の日」なのだそうです。スポーツの日も近いので、日々の運動や食事を通して、骨の健康について考えてみませんか。
		いわしのマヨパン粉焼き		オリーブ油,マヨネーズ,パン粉	いわし	にんにく	22.9 g	
		ニラ玉スープ		じゃがいも,ごま油	豆腐,白みそ,赤みそ	にら,チンゲン菜		
		糸寒天のごま酢和え		白いりごま,三温糖,油	糸寒天	キャベツ,きゅうり		
5	木	カレーうどん	牛乳	うどん,でん粉	豚肉,油揚げ	にんじん,ながねぎ,こまつな	599 kcal	10日 目の愛護デー 10月10日は、10を横に倒すと眉毛と目に見えることから、目の愛護デーとされています。目の健康に大切なアントシアニンを多く含むブルーベリーを使った献立です。ブルーベリーを給食室で煮てソースをつくり、ヨーグルトに混ぜます。
		こんにゃくの中華あえ		サラダこんにゃく,ごま油,白すりごま		きゅうり,キャベツ,ホールコーン,たまねぎ	22.4 g	
		いがぐりぼうや		さつまいも,三温糖,バター,くりの甘露煮,小麦粉,そうめん,油	調理用牛乳,卵			
6	金	骨太ピラフ	牛乳	七分づき米,バター	ちりめんじゃこ,鶏肉,おかか	たまねぎ	571 kcal	13日 さつまいもの日 江戸と川越の距離をもじってさつまいものおいしさを表した「栗(九里)より(四里)うまい十三里」という言葉から、さつまいもの旬である10月の13日は「さつまいもの日」なのだそうです。
		鶏肉と豆乳のシチュー		油,じゃがいも,小麦粉,バター	牛乳,鶏肉,いんげん豆,ビュレ,豆乳	キャベツ,にんじん,セロリ,たまねぎ	22.1 g	
		青菜のサラダ		油		こまつな,もやし,ホールコーン		
		みかん				みかん		
10	火	ハヤシライス	牛乳	七分づき米,油,小麦粉,バター	豚肉,生クリーム,いんげん,まめビュレ	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,トマト缶	681 kcal	13日 さつまいもの日 江戸と川越の距離をもじってさつまいものおいしさを表した「栗(九里)より(四里)うまい十三里」という言葉から、さつまいもの旬である10月の13日は「さつまいもの日」なのだそうです。
		ツナサラダ		油	ツナ	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ	23.6 g	
		ブルーベリーヨーグルト		砂糖	ヨーグルト	ナタデココ,ブルーベリー,レモン汁		
11	水	クッパ	牛乳	七分づき米,油,ごま油	豚肉,卵	しょうが,にんにく,にんじん,だいこん,だいずもやし,干し椎茸,万能ねぎ	595 kcal	13日 さつまいもの日 江戸と川越の距離をもじってさつまいものおいしさを表した「栗(九里)より(四里)うまい十三里」という言葉から、さつまいもの旬である10月の13日は「さつまいもの日」なのだそうです。
		小松菜とじゃこのナムル		ごま油,油,白いりごま	ちりめんじゃこ	こまつな,もやし,ながねぎ,たまねぎ	24.1 g	
		のり塩ビーンズ		じゃがいも,でん粉,油	大豆,あおのり			
12	木	舞茸ごはん	牛乳	七分づき米	油揚げ	まいたけ,にんじん,いんげん	570 kcal	13日 さつまいもの日 江戸と川越の距離をもじってさつまいものおいしさを表した「栗(九里)より(四里)うまい十三里」という言葉から、さつまいもの旬である10月の13日は「さつまいもの日」なのだそうです。
		豆あじの南蛮漬け		でん粉,油,三温糖	豆あじ	ながねぎ	25.5 g	
		豚汁		油,こんにゃく,じゃがいも,ごま油	豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ		
		ぶどう				ぶどう		
13	金	ナンピザ	牛乳	ナン,オリーブ油,マヨネーズ	ツナ,ピザチーズ	にんにく,たまねぎ,赤ピーマン,ホールコーン	587 kcal	13日 さつまいもの日 江戸と川越の距離をもじってさつまいものおいしさを表した「栗(九里)より(四里)うまい十三里」という言葉から、さつまいもの旬である10月の13日は「さつまいもの日」なのだそうです。
		さつまいもシチュー		さつまいも,小麦粉,バター	鶏肉,いんげん,まめビュレ,調理用牛乳	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	28.0 g	
		たこのサラダ		油	海草ミックス,たこ	こまつな,きゅうり,たまねぎ		
16	月	ごはん	牛乳	七分づき米			585 kcal	13日 さつまいもの日 江戸と川越の距離をもじってさつまいものおいしさを表した「栗(九里)より(四里)うまい十三里」という言葉から、さつまいもの旬である10月の13日は「さつまいもの日」なのだそうです。
		肉豆腐		油,しらたき,三温糖	豚肉,焼き豆腐,うすら卵	しょうが,たまねぎ,にんじん,干し椎茸,ながねぎ	24.7 g	
		こんぶあえ		砂糖	塩昆布	キャベツ,きゅうり		
		柿				柿		

日	曜日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。）			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える		
17	火	人参ふりかけごはん	牛乳	七分づき米,ごま油	しらす干し	こまつな,にんじん	624 kcal	17日 人参ふりかけごはん にんじん、こまつな、しらすを使ったふりかけです。しょうゆやみりん、ごま油で味付けしてしっかりと仕上げます。ごはんが進みます！ 
		揚げだし豆腐おろしがけ		でん粉,油,三温糖	押し豆腐	万能ねぎ,だいこん	22.4 g	
		きんぴら汁		油,じゃがいも,糸こんにゃく	豚肉,油揚げ	ごぼう,にんじん,ながねぎ		
		みかん 				みかん		
18	水	豚キムチ丼	牛乳	七分づき米,ごま油,しらたき,三温糖,でん粉	豚肉	にんにく,しょうが,白菜キムチ,たまねぎ,もやし,にんじん,にら	607 kcal	19日 秋の五目煮 「五目」という言葉は、5種類のものという意味の他に、様々なものが入り混じっているという意味もあります。給食の五目煮は、たくさんの種類の食材を使って作ります。 20日 おからコロッケ 10月の読書週間にちなんで「ポテトむらのコロッケまつり」とのコラボ給食です。給食では、たくさんのじゃがいもに、肉やおからをまぜたコロッケを作ります。 
		中華コーンスープ		ごま油	鶏肉,卵	ホールコーン,クリームコーン,ながねぎ,だけのこの水煮,にんじん	24.7 g	
		梨 				なし		
19	木	ご飯	牛乳	七分づき米			605 kcal	24日 さんまのかば焼き丼 秋が旬のさんまを、油で揚げてたれを絡め、かば焼き風にしてみました。 
		モウカザメの甘露だれ		でん粉,油,砂糖	もうかさめ	しょうが	25.7 g	
		秋の五目煮 		さといも,さつまいも,油,こんにゃく,三温糖	生揚げ	しょうが,にんじん,たまねぎ,干し椎茸,いんげん		
		おかかあえ			おかか	きゅうり,キャベツ,ほうれんそう		
20	金	ごはん	牛乳	七分づき米			585 kcal	26日 手作りりんごジャム 紅玉という皮が真っ赤なりんごを使って手作りジャムを作ります。紅玉は酸味の強いりんごで、加熱すると甘味が増すため、ジャムを作るにはぴったりな種類です！皮も入れてきれいなピンク色に仕上げます。 
		おからコロッケ		じゃがいも,油,小麦粉,パン粉	おから,豚肉	たまねぎ	23.8 g	
		いなか汁			赤みそ,白みそ,豆腐	だいこん,ながねぎ,にんじん		
		青菜のおひたし		砂糖		こまつな,もやし		
24	火	さんまのかば焼き丼	牛乳	七分づき米、でん粉、油、砂糖	さんま	しょうが	610 kcal	27日 十三夜 翌日の十三夜に合わせた献立です。十三夜は栗や豆がたくさん収穫できる季節なので、別名「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。給食では栗をつかってもち米100%のおこわを作ります。 
		なめこ汁			生わかめ、豆腐、白みそ、赤みそ	なめこ、にんじん、ながねぎ、だいこん	24.5 g	
		ほうれん草の磯和え		砂糖	のり	ほうれんそう,もやし		
25	水	根菜ピラフ	ジョア(フレーン)	七分づき米,油	ベーコン短冊	にんにく,にんじん,ごぼう,れんこん,グリーンピース	570 kcal	31日 かぼちゃのチーズケーキ ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったチーズケーキを作ります。お楽しみ！ 
		ほたてチャウダー		じゃがいも,油,バター,コーンスターチ	鶏肉,ほたて,いんげんまめピューレ,ひよこまめ,調理用牛乳	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,にんにく	22.0 g	
		ひじきサラダ 		油,砂糖,ごま	ツナ,ひじき	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ		
26	木	胚芽食パン	牛乳	胚芽食パン			583 kcal	31日 かぼちゃのチーズケーキ ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったチーズケーキを作ります。お楽しみ！ 
		手作りりんごジャム		砂糖		りんご,レモン汁	25.3 g	
		秋鮭のシチュー		油,じゃがいも,小麦粉,バター	鶏肉,ひよこまめピューレ,鮭,調理用牛乳	たまねぎ,ほんしめじ,グリーンピース		
		アーモンドサラダ		アーモンドスライス,油,はちみつ		にんじん,キャベツ,こまつな,たまねぎ		
27	金	栗おこわ	牛乳	もち米,くり,黒いりごま			596 kcal	31日 かぼちゃのチーズケーキ ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったチーズケーキを作ります。お楽しみ！ 
		鶏のしょうが焼き			鶏肉	しょうが	24.4 g	
		のっぺい汁		こんにゃく,さといも	生揚げ	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ		
		小松菜と白菜のおひたし		三温糖		こまつな,はくさい		
30	月	ご飯	牛乳	七分づき米			585 kcal	31日 かぼちゃのチーズケーキ ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったチーズケーキを作ります。お楽しみ！ 
		海鮮の春雨煮込み		油,春雨,砂糖,でん粉,ごま油	豚肉,むきえび,いか,ほたて	にんにく,しょうが,ながねぎ,たまねぎ,きくらげ,赤ピーマン,ピーマン	26.0 g	
		荳わかめのごま風味		ごま油,油,白すりごま	くきわかめ	にんじん,きゅうり,もやし,たまねぎ		
		りんご				りんご		
31	火	きのこことベーコンのスパゲッティ	牛乳	スパゲッティ,オリーブ油	ベーコン	にんにく,たまねぎ,ほんしめじ,エリンギ,えのきたけ,万能ねぎ	637 kcal	31日 かぼちゃのチーズケーキ ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったチーズケーキを作ります。お楽しみ！ 
		さつまいもマセドアンサラダ		さつまいも,マヨネーズ,砂糖	キドニービーンズ	にんじん,きゅうり	23.8 g	
		かぼちゃのチーズケーキ		グラニュー糖,小麦粉,粉砂糖	カテージチーズ,卵,生クリーム	かぼちゃペースト		

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。ご了承ください。
※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。