

令和8年度

10月

給食予定献立表



神戸市立根木内小学校

日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			おもに血や肉となり 体を作るものになる	おもに体の調子を整え 病気をしないようにする	おもにエネルギーになり 体を動かすものになる	調味料類	kcal	g	g	g
1	木	キーマカレーライス コーンサラダ りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく たいす ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトジュース グリンピース コーン キャベツ きゅうり りんご	こめ じゃがいも サラダあぶ ら さとう とうにゅうバター コーンスターチ	こしょう 赤ワイン しょうゆ 中濃 ソース オイスターソース カレー こ しょう オレガノ ガラムマサラ ロイヤ ルマサラ かつお・さばふし 豚鶏 スープ 酢 塩	582	20.4	14.4	1.7
2	金	しおむすび タンタンメン きびなごのかりかりフライ かいそうサラダ れいとうみかん ギゅうにゅう	ぶたにく たいす あかみそ きびなごかりかりフライ かいそ うミックス ギゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん もやし た けのこ チンゲンサイ ながねぎ きくらげ キャベツ ブロッコリー きゅうり たまね ぎ れいとうみかん	こめ ちゃんぽんめん サラダ あぶら ねりごま すりごま だ いずあぶら ごまあぶら さとう いりごま	塩 鶏スープ しょうゆ オイ スターソース 酒 みりん こ しょう 豆板醤 かつお・さば ぶし 酢	579	22.6	17.7	2.1
5	月	ごはん さけのもみじやき ひじきのいりどうふ みそしる バナナ ギゅうにゅう	さけ とりにく たいす ひじき とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ギゅうにゅう	にんじん こんにやく さやいんげん はく さい えのきたけ ながねぎ こまつな バナナ	こめ たまごなしマヨネーズ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら	酒 塩 こしょう しょうゆ み りん かつお・さばぶし こん ぶ	603	28.4	21.8	1.8
6	火	ホットドック しろいんげんまめのシチュー フレンチサラダ なし ぎゅうにゅう	ウインナー いんげんまめ と りにく あさり ギゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん バセリ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン なし	はいがパン さとう サラダあ ぶら じゃがいも バター こめ こ	ケチャップ 赤ワイン 塩 こ しょう 白ワイン 鶏スープ 豚鶏スープ 酢	632	27.8	25.9	3.0
7	水	ごはん ジャーチャーどうふ ちゅうかコーンスープ オレンジ ぎゅうにゅう	なまあげ とりにく たいす ま めみそ あかみそ ハム ギゅ うにゅう	たけのこ たまねぎ ほししいたけ に んにく しょうが グリンピース にんじん ながねぎ しいたけ コーン クリーム コーン こまつな オレンジ	こめ サラダあぶら さんおん とう でんぶん ごまあぶら	オイスターソース みりん 酒 しょうゆ 豆板醤 鶏 スープ 塩 こしょう	636	27.0	22.2	2.1
8	木	みそやきおにぎり ごもくうどん わかさぎフリッター ハリハリづけ れいとうみかん ギゅうにゅう	しろみそ とりにく あぶらあげ わかさぎフリッター ギゅうにゅ う	にんじん ぶなしめじ ながねぎ こまつ な きりぼだいこん きゅうり たくあん れいとうみかん	こめ うどん さいとも だいず あぶら さとう いりごま	しょうゆ みりん 塩 酒 か つお・さばぶし こんぶ 酢	607	21.5	17.1	2.5
9	金	オムライス ツナサラダ コンソメスープ ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう	ハム うすやきたまご ツナフ レーク ギゅうにゅう	にんにく たまねぎ マッシュルーム コ ーン トマトピューレー グリンピース ブ ロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	アルファ化まい アルファ化も ごめ サラダあぶら ごまあ ぶら さとう いりごま じゃが いも ブルーベリーゼリー	ケチャップ コンソメ 塩 こ しょう 酢 しょうゆ 乾燥パ セリ 豚鶏スープ 白ワイン	546	20.2	17.8	2.2
13	火	コーンちゃめし さばのピリカラやき ごもくきんぴら みそしる なし ギゅうにゅう	さば ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ギゅ うにゅう	コーン にんにく ごぼう にんじん こん にやく れんこん えだまめ はくさい え のきたけ ながねぎ こまつな なし	こめ ごまあぶら いりごま サ ラダあぶら さんおんとう	しょうゆ 酒 塩 こんぶ み りん とうがらし かつお・さ ばぶし	597	23.3	23.7	2.3
14	水	やきカレーパン わふうたらこスパゲティ カリポリサラダ バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく たいす たらこ あさ り のり ギゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ぶなしめじ レモンかじゅう ブロッコリー キャベツ きゅうり バナナ	パンきじ サラダあぶら さとう こむぎこ スパゲッティ オリー ブゆ とうにゅうバター コーン フレーク ごまあぶら	カレールウ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう 白ワ イン 乾燥パセリ 酢	583	25.7	18.1	2.5
15	木	ごはん すずきのフライ はるさめのピリカラいため みそワタンスープ オレンジ ギゅうにゅう	すずき ぶたにく なたこ と うふ あかみそ しろみそ ギゅ うにゅう	レモンかじゅう にんにく しょうが にん じん たまねぎ たけのこ きくらげ こまつ な には はくさい ながねぎ チンゲン サイ オレンジ	こめ こむぎこ パンこ だい ずあぶら はるさめ さとう サ ラダあぶら さんおんとう ごま あぶら ワタンのかわ	塩 こしょう 白ワイン バジ ル 中濃ソース しょうゆ 酒 オイスターソース 甜麺醤 豆板醤 鶏スープ みりん かつお・さばぶし	604	24.9	16.3	1.9
16	金	じゃことさつまいものごはん なまあげのにくまきこうみソース おかかあえ みそしる ギゅうにゅう	ちりめんじゃこ ぶたにく な まあげ かつおぶし あぶらあ げ わかめ あかみそ しろみ そ ギゅうにゅう	かぶのほ しょうが にんにく ながねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん かぶ はくさい ぶなしめじ	こめ ごまあぶら さんおんとう いりごま さつまいも でんぶ ん さとう	しょうゆ 塩 酒 こんぶ み りん 酢 かつお・さばぶし	569	27.2	21.1	2.5
19	月	ごしきごはん さけのチーズはるまき ほうれんそうののりサラダ たまごスープ オレンジ ギゅうにゅう	さけ チーズ のり たまご わ かめ ギゅうにゅう	レモンかじゅう ほうれんそう にんじん キャベツ えのきたけ ながねぎ あじつけメンマ オレンジ	こめ ごしきはなむすび いり ごま はるまきのかわ こむぎ こ だいずあぶら サラダあぶ ら さとう でんぶん	白ワイン 塩 こしょう バジ ル 酢 しょうゆ かつお・さ ばぶし 鶏スープ 酒	577	24.9	18.1	2.0
20	火	はいがパン ごぼういりハンバーグ ポテのフレンチサラダ アルファベツスープ バナナ ギゅうにゅう	ぶたにく たいす とうふ あか みそ ハム ギゅうにゅう	たまねぎ ごぼう にんじん ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ バナナ	はいがパン サラダあぶら と うにゅうバター でんぶん さ んおんとう じゃがいも オリー ブゆ さとう マカロニ	オイスターソース 塩 こしょ う ナツメグ ケチャップ 中 濃ソース 赤ワイン 酢 乾 燥パセリ 鶏スープ 白ワ イン しょうゆ	583	28.0	20.0	2.6
21	水	ごはん さんまのかんろに なめたけあえ とんじる ぎゅうにゅう	さんま ぶたにく とうふ あか みそ しろみそ ギゅうにゅう	オレンジピューレ しょうが ながねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん えの きたけ ごぼう だいこん こんにやく	こめ さんおんとう さとう ご まあぶら サラダあぶら じゃ がいも	しょうゆ 酒 みりん かつ お・さばぶし こんぶ	567	22.5	20.0	1.9
22	木	ソースやきそば ししゃもフライ ひたしあおめめ とうふのとりみスープ ココアプリン ギゅうにゅう	ぶたにく ウインナー あおの り ししゃもフライ あおだいず ひじき とりにく とうふ ギゅ うにゅう	にんじん キャベツ チンゲンサイ たま ねぎ もやし しょうが はくさい コーン あおねぎ	ちゅうかめん サラダあぶら だいずあぶら さとう でんぶ ん ごまあぶら プリンのもと	酒 こしょう 焼きそばソース 酢 しょうゆ 鶏スープ 塩 かつお・さばぶし	558	27.7	21.9	2.2
23	金	ごはん かつおふりかけ カレーにくじゃが みそしる フルーツミックス ギゅうにゅう	かつおフレーク ぶたにく と うふ あぶらあげ しろみそ あ かみそ ギゅうにゅう	たまねぎ にんじん しらたき しょうが さやいんげん ながねぎ えのきたけ こまつな パインかん りんごかん みかん かん	こめ いりごま じゃがいも サ ラダあぶら さんおんとう	しょうゆ 酒 みりん 塩 カ レーこ かつおぶし こんぶ	563	21.6	14.1	1.9
26	月	ふきよせごはん ちぎりあげ かんぴょうのごまずあえ きょうふうだんごじる ひとくちミルクプリン ギゅうにゅう	とりにく あぶらあげ たらす りみ いわしすりみ とうふ しろ みそ さいきょうみそ ギゅ うにゅう	にんじん ごぼう ぶなしめじ ほししい たけ さやいんげん えだまめ ながねぎ コーン かんぴょう ほうれんそう もやし だいこん こまつな	こめ さんおんとう こむぎこ でんぶん だいずあぶら いり ごま すりごま きびぎとう ごまあぶら しらたま さいも ぎゅうにゅうプリン	しょうゆ 酒 塩 こんぶ み りん 酢 かつおぶし	590	24.9	18.3	2.1
27	火	ハムとチーズのホイールサンドパン ポークビーンズ イタリアンサラダ オレンジ ギゅうにゅう	ハム チーズ だいす ぶたに く ウインナー あさり ギゅ うにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュ ルーム トマトかん グリンピース ブロッ コリー キャベツ きゅうり コーン オレ ンジ	コッペパン サラダあぶら じゃ がいも さとう オリーブゆ	赤ワイン トマトソース しょ ゆ 塩 こしょう パプリカこ オレガノ 鶏スープ 酢 パ ズル	584	29.1	23.3	3.0
28	水	おやこどん コロコロポテト みそしる りんご ぎゅうにゅう	とりにく たまご だいす あお のり とうふ あぶらあげ わ かめ しろみそ あかみそ ギゅうにゅう	たまねぎ にんじん しらたき こまつな ながねぎ えのきたけ りんご	こめ サラダあぶら さんおん とう でんぶん じゃがいも だ いずあぶら	しょうゆ 酒 みりん 塩 か つおぶし こんぶ	620	25.5	20.7	2.1
29	木	キムチごはん しゅうまい チョレギサラダ トックいりスープ みかん ギゅうにゅう	ぶたにく とうふ わかめ か んこくのり とりにく とうふ ギゅうにゅう	キムチ たくあん あおねぎ ながねぎ たまねぎ しょうが グリンピース キャベ ツ きゅうり コーン にんじん にんにく レモンかじゅう しいたけ こまつな みか ん	こめ ごまあぶら さんおんとう でんぶん しゅうまいのかわ さとう いりごま トック	しょうゆ 酒 みりん 塩 こ しょう オイスターソース 酢 コチュジャン かつお・さばぶ し 鶏スープ	548	22.9	14.0	2.4
30	金	ツナとトマトのスパゲッティ チップスサラダ かぼちゃマフィン ぎゅうにゅう	あさり ツナフレーク とうふ スキムミルク ギゅうにゅう	たまねぎ ぶなしめじ ピーマン にんにく トマトかん キャベツ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ	スパゲッティ さとう オリーブ ゆ ポテトチップス サラダあ ぶら こむぎこ バター きびぎ とう メーブルシロップ	ケチャップ 塩 こしょう 赤 ワイン バジル 酢 白ワ イン ベーキングパウダー ラ ム酒	580	22.2	21.4	1.7
今月の目標		健康な体を作ろう				中学年平均	586	24.7	19.4	2.2

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。



学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

※2020年度版日本食品成分表は計算方法が変更されたため、2015年度版に比べエネルギー値が低く算出される傾向にあります。

10月給食予定料理別献立表

	マークで料理を表示し料理別に材料を記載してあります。		
1	●キーマカレーライス ▲コーンサラダ ■りんご ◆ぎゅうにゅう (木) 【エネルギー 582kcal】 【蛋白質 20.4g】 【脂質 14.4g】 【食塩相当量 1.7g】 ●こめ ぶたにく だいず たまねぎ にんじん じゃがいも ひよこまめ にんにく しょうが サラダあぶら こしょう 赤ワイン しょうゆ さとう 中濃ソース トマトジュース オイスターソース とうにゅうバター カレーこ カレーアロマ ガラムマサラ ロイヤルマサラ かつお・さばふし 豚鶏スープ コーンスターチ グリンピース ▲コーン キャベツ きゅうり にんじん 酢 サラダあぶら さとう 塩 こしょう ■りんご ◆ぎゅうにゅう	16	●じゃことさつまいものごはん ▲なまあげのにくまきこうみソース ■おかかあえ ◆みそしる ▼ぎゅうにゅう (金) 【エネルギー 569kcal】 【蛋白質 27.2g】 【脂質 21.1g】 【食塩相当量 2.5g】 ●こめ しょうゆ 塩 酒 こんぶ ちりめんじゃこ ごまあぶら さんおんとう いりごま かぶのは さつまいも ▲ぶたロース肉 なまあげ しょうゆ 酒 みりん 酢 さんおんとう しょうが にんにく ながねぎ ごまあぶら でんぶん いりごま ■ほうれんそう キャベツ もやし にんじん しょうゆ さとう みりん かつおぶし ◆かぶ はくさい ぶなしめじ あぶらあげ ながねぎ わかめ かつお・さばふし こんぶ あかみそ しろみそ ▼ぎゅうにゅう
2	●しおむすび ▲タンタンメン ■きびなごのカリカリフライ ◆かいそうサラダ ▼れいとうみかん ○ぎゅうにゅう (金) 【エネルギー 579kcal】 【蛋白質 22.6g】 【脂質 17.7g】 【食塩相当量 2.1g】 ●こめ 塩 ▲ちゃんぽんめん ぶたにく だいず しょうが にんにく にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ ながねぎ きくらげ サラダあぶら 鶏スープ あかみそ しょうゆ オイスターソース 酒 みりん こしょう 豆板醤 ねりごま すりごま かつお・さばふし ■きびなごカリカリフライ だいずあぶら ◆かいそうミックス キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん サラダあぶら ごまあぶら 酢 しょうゆ さとう たまねぎ いりごま ▼れいとうみかん ○ぎゅうにゅう	19	●ごしきごはん ▲さけのチーズはるまき ■ほうれんそうののりサラダ ◆たまごスープ ▼オレンジ ○ぎゅうにゅう (月) 【エネルギー 577kcal】 【蛋白質 24.9g】 【脂質 18.1g】 【食塩相当量 2g】 ●こめ ごしきはなむすび いりごま ▲さけ 白ワイン 塩 こしょう レモンかじゅう バジル チーズ はるまきのかわ こむぎこ だいずあぶら ■ほうれんそう にんじん キャベツ えのきたけ のり サラダあぶら 酢 しょうゆ さとう こしょう ◆ながねぎ にんじん えのきたけ あじつけメンマ たまご わかめ かつお・さばふし 鶏スープ しょうゆ 酒 塩 こしょう でんぶん ▼オレンジ ○ぎゅうにゅう
5	●ごはん ▲さけのもみじやき ■ひじきのいりどうふ ◆みそしる ▼バナナ ○ぎゅうにゅう (月) 【エネルギー 603kcal】 【蛋白質 28.4g】 【脂質 21.8g】 【食塩相当量 1.8g】 ●こめ ▲さけ 酒 塩 こしょう にんじん たまごなしマヨネーズ しょうゆ ■サラダあぶら とりにく だいず ひじき とうふ にんじん こんにやく しょうゆ さんおんとう 酒 みりん さやいんげん ごまあぶら ◆はくさい えのきたけ あぶらあげ ながねぎ こまつな かつお・さばふし こんぶ あかみそ しろみそ ▼バナナ ○ぎゅうにゅう	20	●はいがパン ▲ごぼういりハンバーグ ■ポテのフレンチサラダ ◆アルファペットスープ ▼バナナ ○ぎゅうにゅう (火) 【エネルギー 583kcal】 【蛋白質 28g】 【脂質 20g】 【食塩相当量 2.6g】 ●はいがパン ▲ぶたにく だいず とうふ たまねぎ ごぼう サラダあぶら とうにゅうバター でんぶん オイスターソース 塩 こしょう ナツメグ ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン さんおんとう あかみそ ■じゃがいも にんじん ブロッコリー きゅうり コーン サラダあぶら オリーブゆ 酢 さとう 塩 こしょう ◆マカロニ ハム たまねぎ にんじん キャベツ 乾燥パセリ 鶏スープ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう ▼バナナ ○ぎゅうにゅう
6	●ホットドック ▲しろいんげんまめのシチュー ■フレンチサラダ ◆なし ▼ぎゅうにゅう (火) 【エネルギー 632kcal】 【蛋白質 27.8g】 【脂質 25.9g】 【食塩相当量 3g】 ●はいがパン ウインナー ケチャップ さとう 赤ワイン ▲いんげんまめ サラダあぶら にんにく とりにく あさり じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム 塩 こしょう 白ワイン バター ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム 豚鶏スープ こめこ ■ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん コーン 酢 サラダあぶら さとう 塩 こしょう ◆なし ▼ぎゅうにゅう	21	●ごはん ▲さんまのかんろに ■なめたけあえ ◆とんじる ▼ぎゅうにゅう (水) 【エネルギー 567kcal】 【蛋白質 22.5g】 【脂質 20g】 【食塩相当量 1.9g】 ●こめ ▲さんま しょうゆ 酒 みりん さんおんとう オレンジピューレ しょうが ながねぎ ■こまつな もやし キャベツ にんじん えのきたけ しょうゆ さとう みりん ごまあぶら ◆ぶたにく サラダあぶら ごぼう だいこん にんじん じゃがいも とうふ こんにやく ながねぎ かつお・さばふし こんぶ 酒 あかみそ しろみそ ▼ぎゅうにゅう
7	●ごはん ▲ジャージャーどうふ ■ちゅうかコンスープ ◆オレンジ ▼ぎゅうにゅう (水) 【エネルギー 636kcal】 【蛋白質 27g】 【脂質 22.2g】 【食塩相当量 2.1g】 ●こめ ▲なまあげ とりにく だいず たけのこ たまねぎ ほしいいたけ にんにく しょうが サラダあぶら まめみそ あかみそ オイスターソース みりん 酒 さんおんとう しょうゆ 豆板醤 でんぶん ごまあぶら グリンピース ■にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ ハム コーン クリームコーン 鶏スープ 酒 塩 こしょう しょうゆ でんぶん こまつな ごまあぶら ◆オレンジ ▼ぎゅうにゅう	22	●ソースやきそば ▲ししゃもフライ ■ひたしあおめ ◆とうふのどろみスープ ▼ココアプリン ○ぎゅうにゅう (木) 【エネルギー 558kcal】 【蛋白質 27.7g】 【脂質 21.9g】 【食塩相当量 2.2g】 ●ちゅうかめん ぶたにく ウインナー にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ もやし おろししょうが サラダあぶら 酒 こしょう 焼きそばソース あおのり ▲ししゃもフライ だいずあぶら ■あおだいず ひじき 酢 さとう しょうゆ ◆とりにく にんじん はくさい コーン とうふ ばんのうねぎ 鶏スープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ でんぶん かつお・さばふし ごまあぶら ▼プリンのもと ぎゅうにゅう ○ぎゅうにゅう
8	●みそやきおにぎり ▲ごもくうどん ■わかさぎフリッター ◆ハリハリづけ ▼れいとうみかん ○ぎゅうにゅう (木) 【エネルギー 607kcal】 【蛋白質 21.5g】 【脂質 17.1g】 【食塩相当量 2.5g】 ●こめ しろみそ しょうゆ みりん ▲うどん とりにく さいも あぶらあげ にんじん ぶなしめじ ながねぎ こまつな しょうゆ 塩 酒 みりん かつお・さばふし こんぶ ■わかさぎフリッター だいずあぶら ◆きりぼしだいこん きゅうり にんじん たくあん 酢 しょうゆ さとう いりごま ▼れいとうみかん ○ぎゅうにゅう	23	●ごはん ▲かつおふりかけ ■カレーにくじゃが ◆みそしる ▼フルーツミックス ○ぎゅうにゅう (金) 【エネルギー 563kcal】 【蛋白質 21.6g】 【脂質 14.1g】 【食塩相当量 1.9g】 ●こめ ▲かつおフレーク いりごま ■ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき おろししょうが サラダあぶら さやいんげん しょうゆ さんおんとう 酒 みりん 塩 カレーこ ◆とうふ ながねぎ あぶらあげ えのきたけ こまつな しろみそ あかみそ かつおぶし こんぶ ▼パインかん りんごかん みかんかん ○ぎゅうにゅう
9	●オムライス ▲ツナサラダ ■コンソメスープ ◆ブルーベリーゼリー ▼ぎゅうにゅう (金) 【エネルギー 546kcal】 【蛋白質 20.2g】 【脂質 17.8g】 【食塩相当量 2.2g】 ●アルファかまい アルファかもちごめ サラダあぶら にんにく ハム たまねぎ マッシュルーム コーン ケチャップ トマトピューレー コンソメ 塩 こしょう グリンピース うすやきたまご ▲ツナフレーク ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん サラダあぶら ごまあぶら 酢 しょうゆ さとう いりごま ■ハム たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ 乾燥パセリ 豚鶏スープ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう ◆ブルーベリーゼリー ▼ぎゅうにゅう	26	●ふきよせごはん ▲ちぎりあげ ■かんぴょうのごまずあえ ◆きょうふうだんごじる ▼ひとくちミルクプリン ○ぎゅうにゅう (月) 【エネルギー 590kcal】 【蛋白質 24.9g】 【脂質 18.3g】 【食塩相当量 2.1g】 ●こめ しょうゆ 酒 塩 こんぶ とりにく にんじん ごぼう ぶなしめじ ほしいいたけ あぶらあげ みりん さんおんとう さやいんげん ▲たらすりみ まいわすりみ えだまめ ながねぎ コーン 酒 こむぎこ でんぶん だいずあぶら ■かんぴょう ほうれんそう もやし にんじん いりごま すりごま きびざとう しょうゆ 酢 ごまあぶら ◆しらたま とうふ とりにく だいこん にんじん ながねぎ さいも こまつな かつおぶし しろみそ さいきょうみそ しょうゆ 酒 ▼ぎゅうにゅうプリン ○ぎゅうにゅう
13	●コーンちやめし ▲さばのピリカラやき ■ごもくきんぴら ◆みそしる ▼なし ○ぎゅうにゅう (火) 【エネルギー 597kcal】 【蛋白質 23.3g】 【脂質 23.7g】 【食塩相当量 2.3g】 ●こめ しょうゆ 酒 塩 こんぶ コーン ▲さば おろしにんにく みりん しょうゆ 酒 とうがらし ごまあぶら いりごま ■ぶたにく ごぼう にんじん こんにやく れんこん サラダあぶら しょうゆ 酒 みりん さんおんとう とうがらし えだまめ ごまあぶら いりごま ◆はくさい えのきたけ あぶらあげ ながねぎ こまつな かつお・さばふし こんぶ あかみそ しろみそ ▼なし ○ぎゅうにゅう	27	●ハムとチーズのホイールサンドパン ▲ポークビーンズ ■イタリアンサラダ ◆オレンジ ▼ぎゅうにゅう (火) 【エネルギー 584kcal】 【蛋白質 29.1g】 【脂質 23.3g】 【食塩相当量 3g】 ●コッペパン ハム チーズ ▲だいず ぶたにく 赤ワイン サラダあぶら にんにく ウインナー あさり じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトソース しょうゆ さとう 塩 こしょう パプリカこ オレガノ 鶏スープ グリンピース ■ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん コーン 酢 サラダあぶら オリーブゆ さとう 塩 こしょう おろしにんにく たまねぎ バジル ◆オレンジ ▼ぎゅうにゅう
14	●やきカレーパン ▲わふうたらこスパゲティ ■カリポリサラダ ◆パナナ ▼ぎゅうにゅう (水) 【エネルギー 583kcal】 【蛋白質 25.7g】 【脂質 18.1g】 【食塩相当量 2.5g】 ●パンきじ ぶたにく だいず たまねぎ にんじん にんにく サラダあぶら カレールウ 中濃ソース さとう こむぎこ ▲スパゲッティ たらこ あさり たまねぎ ぶなしめじ にんにく オリーブゆ しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン とうにゅうバター レモンかじゅう 乾燥パセリ のり ■コーンフレーク ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ 酢 サラダあぶら さとう ごまあぶら ◆パナナ ▼ぎゅうにゅう	28	●おやこどん ▲コロコロポテト ■みそしる ◆りんご ▼ぎゅうにゅう (水) 【エネルギー 620kcal】 【蛋白質 25.5g】 【脂質 20.7g】 【食塩相当量 2.1g】 ●こめ とりにく たまねぎ にんじん しらたき サラダあぶら しょうゆ さんおんとう 酒 みりん 塩 たまご こまつな でんぶん ▲じゃがいも だいず でんぶん だいずあぶら 塩 あおのり ■とうふ ながねぎ あぶらあげ えのきたけ わかめ しろみそ あかみそ かつおぶし こんぶ ◆りんご ▼ぎゅうにゅう
15	●ごはん ▲すずきのフライ ■はるさめのピリカラいため ◆みそワンタンスープ ▼オレンジ ○ぎゅうにゅう (木) 【エネルギー 604kcal】 【蛋白質 24.9g】 【脂質 16.3g】 【食塩相当量 1.9g】 ●こめ ▲すずき 塩 こしょう 白ワイン レモンかじゅう バジル こむぎこ パンこ だいずあぶら 中濃ソース ■はるさめ ぶたにく しょうゆ さとう 酒 おろしにんにく おろししょうが サラダあぶら にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ こまつな には さんおんとう こしょう オイスターソース 甜麺醤 豆板醤 ごまあぶら ◆ワンタンのかわ なんと にんじん とうふ はくさい ながねぎ チンゲンサイ 鶏スープ 酒 みりん あかみそ しろみそ かつお・さばふし ごまあぶら ▼オレンジ ○ぎゅうにゅう	29	●キムチごはん ▲しゅうまい ■チョレギサラダ ◆トックいりスープ ▼みかん ○ぎゅうにゅう (木) 【エネルギー 548kcal】 【蛋白質 22.9g】 【脂質 14g】 【食塩相当量 2.4g】 ●こめ ぶたにく しょうゆ 酒 キムチ たくあん あおねぎ みりん ごまあぶら ▲ぶたにく とうふ ながねぎ たまねぎ しょうが 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース さんおんとう 酒 でんぶん ごまあぶら しゅうまいのかわ グリンピース ■わかめ キャベツ きゅうり コーン にんじん 酢 しょうゆ さとう ごまあぶら 塩 おろしにんにく コチュジャン レモンかじゅう いりごま かんこくのり ◆とりにく とうふ トック にんじん ながねぎ しいたけ こまつな かつお・さばふし 鶏スープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ ごまあぶら ▼みかん ○ぎゅうにゅう
		30	●ツナとトマトのスパゲッティ ▲チップスサラダ ■かぼちゃマフィン ◆ぎゅうにゅう (金) 【エネルギー 580kcal】 【蛋白質 22.2g】 【脂質 21.4g】 【食塩相当量 1.7g】 ●スパゲッティ あさり ツナフレーク たまねぎ ぶなしめじ ピーマン にんにく ケチャップ トマトかん さとう 塩 こしょう 赤ワイン オリーブゆ バジル ■ポテトチップス キャベツ きゅうり にんじん コーン 酢 サラダあぶら さとう 白ワイン 塩 こしょう ■こむぎこ こむぎこ ベーキングパウダー バター きびざとう メーブルシロップ とうふ かぼちゃ スキムミルク ラム酒 ◆ぎゅうにゅう

	10月に使用予定の主な給食食材の産地をお知らせします。						
	品目	おもな産地		品目	おもな産地		
1	じゃがいも	北海道	8	ブロッコリー	北海道・埼玉県	15	にら
2	たまねぎ	北海道	9	さといも	千葉県 埼玉県	16	もやし
3	にんじん	北海道	10	だいこん	北海道・千葉県	17	さつまいも
4	ながねぎ	千葉県・秋田県	11	ごぼう	青森県 群馬県	18	しめじ
5	こまつな	千葉県 群馬県	12	ピーマン	青森県・茨城県	19	梨
6	キャベツ	千葉県・群馬県	13	きゅうり	岩手県・千葉県	20	みかん
7	にんにく	青森県	14	あおねぎ	千葉県	21	りんご