

日	こんだて名	牛乳	さいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちょうしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実			
1 木	ごはん	○					米			572	771
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおのり			小麦粉 でんぷん	油		21.4	28.5
	切り干し大根の含め煮		油揚げ さつま揚げ		にんじん いんげん	切干大根 しいたけ	こんにゃく 三温糖	ごま油 ごま 油	酒 みりん しょうゆ	17.2	22.1
	こうやどうふのみそ汁		みそ 高野豆腐 厚揚げ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ		ごま油	煮干しだし	2.2	3.3
2 金	黒米ごはん	○	郷土料理・おくんち献立				米 黒米			584	733
	とり天		とり肉			しょうが にんにく	小麦粉 でんぷん	油	塩 こしょう	28.1	33.5
	煮ごみ		とり肉 あすき		にんじん	ごぼう れんこん しいたけ	こんにゃく 三温糖 さといも	油 栗	しょうゆ 酒 みりん	16.7	19.1
	はんぺんのお吸い物		はんぺんお椀種 (白・紅)		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきだけ			酒 しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし	1.8	2.1
5 月	ごはん	○					米			696	884
	麻婆豆腐		ぶた肉 豆腐 赤みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	三温糖 でんぷん	ごま油	酒 がらスープ 鶏豚湯 しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	23.9	29.0
	中華サラダ				ほうれん草 にんじん	切干大根	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢	22.0	26.2
	大学芋						さつまいも	油 黒ごま	大学いものタレ	2.3	3.1
6 火	麦ごはん	○					米 麦			613	779
	根菜カレー		ぶた肉 大豆		かぼちゃ にんじん	にんにく ごぼう だいこん たまねぎ れんこん		油	ケチャップ ワイン カレーフレーク ウスターソース	23.2	28.5
	ツナサラダ		まぐろ水煮		にんじん	キャベツ きゅうり コーン			青じそドレッシング	20.3	24.2
										2.2	2.9
7 水	ごはん	○					米			672	817
	卵焼き		たまごやきあまくち							29.7	35.6
	三色和え		ロースハム		青ピーマン にんじん	もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ	27.7	30.6
	豚すき		ぶた肉 焼き豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しめじ	こんにゃく 三温糖	油	酒 しょうゆ	2.2	2.8
8 木	ごはん	○					米			602	763
	鶏肉の甘酢かけ		とり肉		にんじん	れんこん 枝豆	でんぷん 三温糖	油	塩 しょうゆ 酢	23.3	28.7
	ひじき入り和風ナムル			ひじき	ほうれん草 にんじん	もやし 	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	20.2	24.0
	かぼちゃの味噌汁		豆腐 みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ			煮干しだし	2.3	3.0
9 金	少なめごはん	○					米			595	752
	いわしの梅煮		いわしの梅煮							26.6	32.7
	白菜の煮びたし		かつお節 豆腐 油揚げ		こまつな	はくさい	三温糖		しょうゆ	18.8	21.9
	具うどん		とり肉		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しめじ	うどん		塩 しょうゆ 煮干しだし 昆布だし	1.8	2.5
13 火	少なめ青菜しらすごはん	○					米		いりこ菜めし	647	780
	道産パン粉のさくさくメンチカツ						道産パン粉の さくさくメンチカツ	油		23.6	27.3
	大根サラダ		まぐろ水煮		にんじん	だいこん きゅうり キャベツ ポッカレモン		エッグケア ごま	塩 しょうゆ	25.1	27.9
	豚汁		ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	こんにゃく さといも	油	酒 煮干しだし	2.4	3.2
14 水	ごはん	○					米			643	790
	鶏肉の照り焼き		とり肉			しょうが	三温糖		みりん 酒 しょうゆ	29.8	34.5
	野菜のごま和え		油揚げ		ほうれんそう にんじん	もやし	三温糖	ごま	しょうゆ	24.1	27.0
	厚揚げと大根の煮物		とり肉 厚揚げ		にんじん いんげん	だいこん ごぼう しいたけ しょうが	こんにゃく 三温糖 さといも	油	みりん 酒 しょうゆ かつおだし	1.4	1.9
15 木	味めぐり給食（山梨県）										
	ごはん	○					米			650	831
	豚肉のりんごソース炒め		ぶた肉			たまねぎ にんにく りんごピューレ	三温糖 でんぷん		酒 塩 こしょう しょうゆ ゴールデンチャツネ	26.1	32.1
	せいだのたまじ		赤みそ				三温糖 皮つきポテト	油 ごま	みりん	18.6	22.0
ほうとう	とり肉 油揚げ みそ			かぼちゃ ねぎ	はくさい しめじ	やせうま風平麺		しょうゆ 煮干しだし 昆布だし	2.0	2.7	
16 金	ごはん	○					米			634	766
	さばの味噌だれかけ		さば 赤みそ			しょうが	三温糖	油 ごま	酒	27.1	30.5
	おからサラダ		ロースハム おから		にんじん	きゅうり たまねぎ	三温糖	エッグケア	しょうゆ りんご酢 塩 こしょう	26.9	29.6
	かき玉汁		たまご かまぼこ		にんじん こまつな	えのきだけ たまねぎ	麩 でんぷん		塩 しょうゆ かつおだし 昆布だし	1.8	2.1

使用食材について

以下の7点の食材は、**即不使用のものを使用します。**

・エッグケア（マヨネーズ） ・ちくわ ・さつま揚げ ・ロースハム ・ベーコン ・ウインナー ・かまぼこ

※献立表ではマヨネーズをエッグケア、鶏がらをがらポンと表記しています。



日	こんだて名	牛乳	さいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちょうしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる			エネルギーkcal	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質g	脂質g
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実		塩分g	
19 月	すくなめごはん	○					米			610	774
	豚丼の具		ぶた肉		にんじん 絹さや	しょうが たまねぎ しめじ	三温糖 でんぶん	油 ごま油	オイスターソース しょうゆ	24.2	30.0
	れんこんサラダ		かにかまぼこ		にんじん	れんこん きゅうり コーン		エッグゲア ごま	しょうゆ	22.2	26.6
	募集みそ汁（大川内小）					たまねぎ	さつまいも	煮干しだし	2.1	2.3	
	秋のオリジナルみそ汁		みそ 豆腐		ねぎ						
20 火	ごはん	○					米			550	674
	鶏肉のカレー焼き		とり肉			にんにく しょうが			しょうゆ カレー粉 塩 こしょう	23.6	27.5
	海藻サラダ			海藻ミックス	にんじん	きゅうり コーン		ドレッシングかんきつ		18.6	20.7
	けんちん汁		油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	じゃがいも こんにゃく	ごま油	しょうゆ みりん 塩 かつおだし 昆布だし	1.7	2.0
21 火	きなこ揚げパン（小）	○	きな粉				プレーンロール 三温糖	油	塩	572	710
	ポテトのソテー		ポークウィンナー		パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	油	野菜フイヨン 塩 こしょう	20.5	23.7
	野菜スープ		ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	マカロニ	油	しょうゆ 塩 野菜フイヨン こしょう	29.9	32.9
	麦コッペパン（中）/ いちごミックスジャム						麦コッペパン いちごミックスジャム			2.2	2.8
22 木	わかめごはん	○					米		炊きこみわかめごはんのもと	557	734
	コーン入りトマトスープ		とり肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース コーン クリームコーン	三温糖	油	野菜フイヨン 塩 こしょう がらスープ ケチャップ	22.6	29.0
	五目包子		五目包子							15.0	17.7
	豚しゃぶサラダ		ぶた肉		にんじん	たまねぎ きゅう り	三温糖	ごま油 ごま(ねり)	しょうゆ こしょう	2.2	3.2
23 金	ごはん	○					米			568	717
	さんまおかか煮		さんまのおかか煮							20.9	25.2
	白菜の即席漬け			塩昆布	にんじん	はくさい きゅうり しょうが	三温糖		しょうゆ 塩	17.9	20.9
	だご汁		とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しめじ	白玉粉 小麦粉		塩 酒 みりん しょうゆ 煮干しだし	1.5	1.9
26 月	ごはん	○	ぶた肉				米			598	742
	シシリアン（焼肉）					たまねぎ しょうが にんにく りんごピューレ	三温糖 でんぶん	ごま 油	塩 みりん しょうゆ 酒	25.6	31.5
	シシリアン（野菜） 1食エッグゲア				赤パプリカ	キャベツ きゅうり		1食エッグゲア		22.9	25.7
	わかめとチンゲン菜の スープ		とり肉	わかめ	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しめじ		ごま油	こしょう 酒 塩 がらボン しょうゆ	1.6	2.1
27 火	麦ごはん	○					米 麦			614	755
	中華丼の具		ぶた肉 かまぼこ		にんじん ごまつな	だけのこ もやし たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが	でんぶん	油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	25.4	30.0
	ぎょうざ		ギョーザ							19.0	21.0
	パンサンスー		かにかまぼこ		にんじん	きゅうり	緑豆はるさめ 三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	2.2	2.7
28 水	ごはん	○					米			597	748
	鶏肉の紅葉焼き		とり肉		にんじんペースト		パン粉	エッグゲア	塩 こしょう 酒	29.2	35.3
	茎ワカメの金平		ぶた肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 三温糖	ごま 油	しょうゆ みりん	18.9	21.8
	ほうれん草のみそ汁		厚揚げ みそ		ほうれんそう	たまねぎ	さつまいも		煮干しだし	1.9	2.3
29 木	ごはん	○	ふるさと食材伊万里の日(お米)				米			567	696
	赤魚のにんにく風味焼き		赤魚		パセリ	しょうが にんにく	三温糖	油	酒 みりん しょうゆ	27.9	31.9
	磯香和え			きざみのり	ほうれんそう にんじん	もやし	三温糖		しょうゆ	16.5	18.2
	里芋のうま煮		とり肉 凍り豆腐		にんじん いんげん	ごぼう だいこん しいたけ	さといも 三温糖	油	みりん しょうゆ かつおだし 酒	1.7	2.1
30 金	ごはん	○					米			597	766
	ブルコギ		ぶた肉		赤パプリカ ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ りんごピューレ	でんぶん	油 ごま油	酒 焼肉のたれ	25.0	30.8
	ほうれん草ナムル				ほうれんそう にんじん	もやし	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	20.6	25.0
	卵スープ		たまご			たまねぎ レタス しめじ コーン クリームコーン	でんぶん	ごま油	がらボン 塩 こしょう しょうゆ	2.0	2.8

★塩・こしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用する場合があります。また天候等により野菜の種類が変更になる場合があります。

※10月の行事食※

- ・ 2日（金）・・・ 郷土料理（おくんち献立） ・ 6日（火） 26日（月）・・・ ハッピーにんじん
- ・ 15日（木）・・・ 味めぐり給食（山梨県） ・ 19日（月）・・・ 募集みそ汁（大川内小）
- ・ 29日（木）・・・ ふるさと食材伊万里の日（米）