

日	曜	献立名	主な食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	金	豚肉の塩だれ丼	米、麦、米サラダ油、豚肉、にんにく、生姜、長ねぎ、玉ねぎ、人参、削り節、三温糖、醤油、塩、油揚げ、でんぷん	718	25.9	2.3	
		れんこんチップスサラダ	れんこん、なたねサラダ油、キャベツ、小松菜、人参、米サラダ油、上白糖、塩、穀物酢、醤油、白ワイン				
5	火	麦ご飯	米、麦	779	28.5	2.7	
		鶏の唐揚げチリソースがけ	鶏肉、酒、醤油、生姜、ごま油、でん粉、薄力粉、なたねサラダ油、米サラダ油、にんにく、生姜、トウバンジャン、三温糖、トマトケチャップ、長ねぎ				
		かぶの中華風漬け	かぶ、人参、塩、醤油、ごま油、穀物酢、三温糖				
		豆腐の五目汁	削り節、豆腐、油揚げ、大根、人参、長ねぎ、醤油、塩				
6	水	ガーリックトースト	食パン、マーガリン、にんにく、米サラダ油、パセリ	706	26.7	3.3	
		豚肉とマカロニのトマトクリームスープ	米サラダ油、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、シェルマカロニ、大豆、鶏がら、ホールトマト缶、トマトケチャップ、赤ワイン、バター、ウスターソース、パプリカ粉、塩、三温糖、こしょう、牛乳、生クリーム				
		ミルクコーヒーゼリー	アガー、上白糖、コーヒー、牛乳、クリーム				
7	木	舞茸ご飯	米、麦、醤油、酒、塩、鶏肉、人参、油揚げ、まいたけ、ひじき、米サラダ油、三温糖、みりん、れんこん	729	31.8	2.8	
		ほっけのから揚げ	ほっけ一夜干し、でん粉、なたねサラダ油				
		筑前煮	鶏肉、米サラダ油、人参、ごぼう、干し椎茸、たけのこ、こんにゃく、三温糖、みりん、醤油				
8	金	麦ご飯	米、麦	710	30.6	3.2	
		生揚げとキムチの炒め煮	豚肉、人参、玉ねぎ、生揚げ、キムチ、にら、緑豆もやし、米サラダ油、酒、醤油、三温糖、塩、でん粉				
		里芋の味噌汁	削り節、里芋、小松菜、油揚げ、長ねぎ、白みそ、赤みそ				
11	月	ビビンバ	米、麦、豚肉、高野豆腐、長ねぎ、にんにく、米サラダ油、酒、三温糖、醤油、こしょう、コチュジャン、緑豆もやし、小松菜、人参、白ごま、ごま油、ラー油	770	28.0	3.5	
		わかめスープ	鶏がら、わかめ、緑豆春雨、玉ねぎ、えのきたけ、塩、こしょう、醤油、ごま油				
12	火	小江戸カレー	米、麦、豚肉、ほうれん草、玉ねぎ、人参、さつまいも、にんにく、生姜、鶏がら、薄力粉、米サラダ油、カレー粉、ウスターソース、醤油、はちみつ、トマトケチャップ、ガラムマサラ、塩、こしょう、赤ワイン	748	24.4	2.8	
		カリノケールのサラダ	キャベツ、カリノケール、人参、切干大根、米サラダ油、穀物酢、醤油、塩、三温糖、玉ねぎ				
13	水	麦ご飯	米、麦	702	32.6	2.3	
		鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉、塩、こしょう、長ねぎ、ごま油				
		ほうれん草のごま和え	緑豆もやし、ほうれん草、人参、醤油、三温糖、赤みそ、みりん、白ごま				
		まゆ玉汁	鶏肉、白玉もち、人参、小松菜、大根、里芋、塩、醤油、みりん、削り節				
15	金	豆腐ラーメン	中華麺、米サラダ油、ごま油、豚肉、豆腐、人参、たけのこ、にら、長ねぎ、干し椎茸、にんにく、生姜、塩、こしょう、醤油、ごま油、でん粉、鶏がら、豚骨	877	30.8	4.2	
		みそポテト	じゃが芋、薄力粉、でん粉、なたねサラダ油、酒、みりん、三温糖、白みそ				
		大根のナムル	小松菜、人参、大根、醤油、三温糖、穀物酢、ごま油、ラー油、白ごま				
18	月	白菜生揚げマーボー丼	米、麦、生揚げ、白菜、鶏肉、長ねぎ、にら、人参、干し椎茸、にんにく、生姜、米サラダ油、酒、醤油、トウバンジャン、三温糖、テンメンジャン、鶏がら、でん粉、ごま油	779	39.6	3.4	
		小松菜と卵のスープ	鶏肉、人参、緑豆春雨、鶏卵、長ねぎ、小松菜、でん粉、塩、醤油、こしょう、鶏がら				
19	火	麦ご飯	米、麦	708	28.9	2.9	
		ハンバーグ照り焼きソース	豆腐、醤油、鶏肉、豚肉、切干大根、玉ねぎ、米サラダ油、パン粉、塩、こしょう、醤油、三温糖、みりん、酒、でん粉				
		コーンポテト	じゃが芋、ホールコーン、塩、こしょう				
		ジュリエンスープ	鶏がら、玉ねぎ、大根、人参、キャベツ、ベーコン、米サラダ油、塩、こしょう、醤油				
20	水	きつねうどん	削り節、だし昆布、うどん、油揚げ、三温糖、醤油、人参、長ねぎ、小松菜、鶏肉、酒、みりん、醤油、塩	764	25.8	3.7	
		秋のかき揚げ	玉ねぎ、人参、ごぼう、さつまいも、ちりめんじゃこ、薄力粉、塩、ベーキングパウダー、なたねサラダ油				
		りんご	りんご				
21	木	麦ご飯	米、麦	701	33.4	2.6	
		すき焼き風煮	豚肉、干し椎茸、白菜、長ねぎ、しらたき、豆腐、ちくわぶ、醤油、みりん、三温糖、酒				
		ツナとわかめのおろし和え	きゅうり、小松菜、人参、わかめ、ツナ、大根、穀物酢、三温糖、醤油				
22	金	ひじきふりかけご飯	米、麦、ひじき、酒、醤油、しらす干し、ゆかり、白ごま	710	24.5	2.3	
		さんまの生姜煮	さんま、醤油、三温糖、生姜、酒、酢、みりん、コチュジャン				
		小松菜と大豆のチーズ和え	キャベツ、小松菜、人参、大豆、穀物酢、醤油、三温糖、ごま油、チーズ				
		みかん	みかん				
25	月	れんこんご飯	米、麦、醤油、酒、鶏肉、油揚げ、ごぼう、れんこん、人参、醤油、三温糖、みりん、米サラダ油、塩	739	22.3	2.1	
		里芋田楽	里芋、なたねサラダ油、白みそ、練りごま、三温糖、みりん、白ごま				
		ビーフン炒め	ビーフン、ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、人参、塩、こしょう、醤油、ごま油				
		ヨーグルト	ヨーグルト				
26	火	麦ご飯	米、麦	743	27.9	2.9	
		さばの香味焼き	さば、三温糖、にんにく、生姜、ごま油、醤油、酒				
		こんにゃくのきんぴら	米サラダ油、れんこん、人参、ごぼう、こんにゃく、さつまいも、酒、醤油、三温糖、白ごま、唐辛子				
		生揚げの味噌汁	長ねぎ、生揚げ、小松菜、白菜、煮干し、白みそ、赤みそ				
27	水	ごぼうのペペロンチーノ	スパゲッティ、米サラダ油、塩、にんにく、唐辛子、オリーブ油、ベーコン、ごぼう、なたねサラダ油、塩、こしょう、醤油、白ワイン	774	27.9	2.6	
		ブロッコリーのフレンチサラダ	キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、人参、酢、上白糖、米サラダ油、塩、こしょう、洋からし				
		きな粉カップケーキ	薄力粉、きな粉、ベーキングパウダー、鶏卵、上白糖、牛乳、バター				
28	木	麦ご飯	米、麦	729	28.4	2.7	
		肉と野菜のカレー煮	じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚肉、米サラダ油、三温糖、醤油、酒、カレー粉				
		白菜と大根のみそ汁	煮干し、白菜、大根、油揚げ、長ねぎ、赤みそ、白みそ				
29	金	黒パン	黒パン	834	31.0	4.6	
		ミートグラタン	マカロニ、薄力粉、米サラダ油、バター、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、白ワイン、豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、トマトビュレ、トマトケチャップ、ウスターソース、醤油、赤ワイン、粉チーズ				
		野菜スープ	じゃが芋、人参、玉ねぎ、かぶ、小松菜、Feワインナー、塩、こしょう、鶏がら+E47:G64E4E51:G64				
*食材購入の都合などで変更する場合があります。ご了承ください。				平均	748	28.9	3.0

○11月11日(月)に給食費の引き落としがあります。前日までに残高の確認をお願いいたします。  
○今月は、**彩の国学校給食月間**です！(詳しくは裏面)地域の食材の恵みに感謝していただきましょ

今月の地場産物は、**小松菜・かぶ・大根・長ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草**です。  
当日の朝、市内の農家さんから新鮮な野菜が届きます。味わって食べましょう。