

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)
2	月	ターメリックライスのドリア風	米、麦、Feウインナー、玉ねぎ、米サラダ油、ターメリック、塩、白こしょう、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、えび、鶏がら、薄力粉、バター、牛乳、生クリーム、チーズ	790	27.9	3.1
		カラフルサラダ	小松菜、ホールコーン、キャベツ、人参、米サラダ油、醤油、上白糖、酢、塩、こしょう			
5	木	麦ごはん	米、麦	726	30.8	2.9
		生揚げと里芋のうま煮	生揚げ、さといも、鶏肉、ごぼう、人参、米サラダ油、三温糖、みりん、醤油、でん粉			
		ごまみそ和え	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			
		のりの佃煮	のり、醤油、三温糖、みりん、削り節			
6	金	マーボー丼	米、麦、豆腐、豚肉、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、鳥がら、でん粉、ごま油	726	29.4	3.5
		わかめと青梗菜のスープ	玉ねぎ、チンゲン菜、わかめ、かまぼこ、てんぷん春雨、ごま油、醤油、塩、こしょう、鶏がら			
10	火	上海焼きそば	中華麺、豚肉、生姜、みりん、いか、キャベツ、干し椎茸、人参、玉ねぎ、青ピーマン、米サラダ油、オイスターソース、ウスターソース、塩、こしょう、醤油	732	27.1	3.2
		ごぼうサラダ	ごぼう、人参、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、ごま油、醤油、穀物酢、三温糖、白ごま、マヨネーズ			
		ミルクゼリーのブルーベリーソース	アガー、上白糖、牛乳、生クリーム、ブルーベリーソース、白ワイン			
11	水	栗おこわ	米、もち米、栗、三温糖、酒、みりん、鶏肉、油揚げ、にんじん、ぶなしめじ、さやいんげん、醤油	740	27.7	4.3
		ししゃもの磯フライ	ししゃも、醤油、酒、薄力粉、パン粉、青のり、なたねサラダ油			
		茎わかめのきんぴら	茎わかめ、豚肉、人参、こんにゃく、ごぼう、三温糖、醤油、みりん、酒、白ごま、ごま油			
		ヨーグルト	ヨーグルト			
12	木	麦ごはん	米、麦	777	32.9	3.5
		豚肉とうずらの卵の煮物	米サラダ油、豚肉、生姜、三温糖、醤油、酒、人参、じゃが芋、玉ねぎ、うずら卵			
		なめこと大根のみそ汁	油揚げ、大根、小松菜、なめこ、煮干し、赤みそ、白みそ			
13	金	照り焼きチキントースト	食パン、鶏肉、長ねぎ、たもぎ茸、ホールコーン、切干大根、米サラダ油、醤油、上白糖、みりん、酒、でん粉、チーズ	752	37.1	3.2
		スープマカロニ	シエルマカロニ、鶏がら、鶏肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、米サラダ油、薄力粉、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、白ワイン			
		冬瓜のフルーツポンチ	パイン缶、みかん缶、りんご缶、冬瓜、上白糖、レモン汁			
16	月	菜飯 愛知県	米、麦、米サラダ油、葉だいこん、塩、ちりめんじゃこ	753	31.9	3.5
		味噌チキンカツ	鶏肉、塩、こしょう、薄力粉、パン粉、なたねサラダ油、白みそ、八丁味噌、みりん、酒、三温糖、白ごま、練りごま			
		高野豆腐のごま和え	小松菜、人参、キャベツ、高野豆腐、削り節、三温糖、醤油、みりん、白ごま			
		ずまし汁	削り節、わかめ、かまぼこ、長ねぎ、えのき茸、人参、酒、塩、醤油			
17	火	ハムピラフ	米、麦、ハム、玉ねぎ、人参、ホールコーン、小松菜、塩、こしょう、醤油、白ワイン、米サラダ油、バター	821	35.2	3.5
		ほうれん草のキッシュ風オムレツ	鶏卵、牛乳、生クリーム、チーズ、玉ねぎ、ツナ、ほうれん草、塩、こしょう、バター			
		フレンチサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、酢、上白糖、米サラダ油、塩、こしょう、からし			
18	水	ほうとううどん 山梨県	ほうとう、煮干し、鶏肉、米サラダ油、人参、ごぼう、大根、かぼちゃ、ぶなしめじ、油揚げ、酒、赤みそ、白みそ、長ねぎ、小松菜、醤油、みりん	853	32.7	3.3
		和風サラダ	ちくわ、きゅうり、緑豆もやし、人参、ホールコーン、米サラダ油、穀物酢、醤油、こしょう、白ごま			
		ざくざくりんごケーキ	薄力粉、ベーキングパウダー、鶏卵、牛乳、りんご、上白糖、バター、レモン			
19	木	秋のカレーライス	米、麦、鳥がら、米サラダ油、薄力粉、カレー粉、生姜、にんにく、豚肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、えのきたけ、エリンギ、ぶなしめじ、赤ワイン、塩、こしょう、ウスターソース、中濃ソース、醤油、トマトケチャップ	728	25.7	3.6
		手作り福神漬け	大根、切干大根、なす、きゅうり、れんこん、塩、醤油、三温糖、みりん、酢、生姜			
20	金	ツイストパン	ツイストパン	881	31.2	3.2
		ポテトのチーズソース	じゃが芋、なたねサラダ油、Feウインナー、チーズ、米サラダ油、バター、薄力粉、牛乳、生クリーム、こしょう、塩、パセリ			
		ミネストローネ	鶏がら、オリーブオイル、ベーコン、にんにく、人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、大豆、ホールトマト缶、トマトケチャップ、中濃ソース、醤油、三温糖、白ワイン、塩、こしょう			
23	月	ひき肉ともやしのあんかけ丼	米、麦、豚肉、生姜、にんにく、緑豆もやし、小松菜、人参、干し椎茸、トウバンジャン、醤油、上白糖、でん粉、塩、米サラダ油、ごま油、酒	714	32.3	3.1
		大根と白菜のハムサラダ	大根、白菜、塩、ハム、米サラダ油、醤油			
24	火	ねぎチャーシュー麺	中華麺、米サラダ油、豚骨、鶏がら、人参、緑豆もやし、にら、小松菜、生姜、にんにく、塩、こしょう、醤油、でん粉、ごま油、長ねぎ、豚肉、みりん、酒	891	26.0	2.9
		大学芋	さつまいも、なたねサラダ油、上白糖、醤油、酒、酢、水あめ、黒ごま			
25	水	さんまご飯	米、麦、さんま、生姜、酒、でん粉、なたねサラダ油、三温糖、みりん、酒、醤油、かぶの葉、白ごま	765	28.1	2.5
		豚汁	豚肉、さといも、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、豆腐、長ねぎ、白みそ、赤みそ、酒、米サラダ油、削り節			
		かぶの即席漬け	かぶ、人参、キャベツ、塩、生姜、醤油			
26	木	セサミトースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖、白ごま	722	24.8	2.9
		秋味シチュー	鶏がら、米サラダ油、鶏肉、塩、こしょう、白ワイン、玉ねぎ、人参、さつまいも、エリンギ、ぶなしめじ、薄力粉、牛乳、パセリ、生クリーム			
		りんご	りんご			
27	金	麦ご飯	米、麦	737	34.6	3.3
		回鍋肉	豚肉、長ねぎ、にんにく、米サラダ油、テンメンジャン、トウバンジャン、キャベツ、青ピーマン、赤ピーマン、椎茸、塩、酒、醤油、三温糖、こしょう、でん粉			
30	月	卵とコーンのスープ	鳥がら、鶏肉、人参、玉ねぎ、クリームコーン、酒、塩、こしょう、醤油、でん粉、鶏卵、ほうれん草、長ねぎ、ごま油	729	29.0	1.9
		カレーそば	米、麦、豚肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、高野豆腐、米サラダ油、三温糖、醤油、カレー粉			
		こんにゃくサラダ	こんにゃく、緑豆もやし、小松菜、人参、米サラダ油、三温糖、穀物酢、醤油、塩、こしょう			
31	火	秋の香りご飯	米、麦、人参、ぶなしめじ、さつまいも、油揚げ、米サラダ油、醤油、酒、三温糖、塩、白ごま	701	31.1	2.6
		ほきの紅葉焼き	ほき、塩、こしょう、マヨネーズ、チーズ、人参			
		ほうれん草の辛子和え	緑豆もやし、ほうれん草、醤油、ごま油、からし、三温糖、ちくわ			
		ヨーグルト	ヨーグルト			

*食材購入の都合やコロナウィルスの感染状況により、変更する場合があります。ご了承ください。

平均

765 30.3 3.2

○10月10日(火)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。

今月の地場産物は **小松菜・大根・じゃが芋・かぶ・冬瓜**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。

