

[10月 献立表]

日	献立	牛乳	血や肉になる 1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 乳製品小魚海藻	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	熱や力の元になる 5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2金	豆腐の日 麻婆ライス 糸寒天のごま酢和え・ワンタンスープ		豚挽き肉、とり骨（スープ）、赤色辛みそ、豆腐、油揚げ、豚もも肉	牛乳、糸寒天	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	にんにく、しょうが、乾しいたけ、たまねぎ、ながねぎ、もやし、はくさい	米、押し麦、さとう、でんぶん、わんたんの皮	米油 ごま油 ごま	721 kcal 30.5 g 22.5 g 3.2 g
5月	10/4 いわしの日 麦ごはん・SDGsふりかけ いわしの山家焼き・こんにゃくの有馬煮 さつま芋の豚汁		かつお節（だし）、いわし、豆腐、豚肉、おから、淡色辛みそ、さば節（ダシ）、生揚げ、赤色辛みそ	牛乳、ちりめんじゃこ、焼きのり、出し昆布	にんじん、さやいんげん、こまつな	ながねぎ、しょうが、ごぼう、たけのこ、はくさい、しめじ	米、押し麦、さとう、米粉パン粉、でんぶん、こんにゃく、さつまいも	ごま油 米油	765 kcal 33.2 g 22.7 g 3.0 g
6火	秋野菜のカレーライス じゃこサラダ・焼きりんご		大豆、豚レバー、豚挽き肉、とり骨（スープ）	牛乳、ちりめんじゃこ	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、しめじ、れんこん、キャベツ、きゅうり、りんご1/4	米、米粒麦、さつまいも、小麦粉、さとう	米油 ごま油 ソイバター	829 kcal 28.7 g 26.0 g 2.1 g
7水	麦ごはん ホキのチリソース・バンサンスー 肉片湯		ホキ、ボンレスハム、豚肩肉、豚骨（スープ）	牛乳、出し昆布	にんじん	にんにく、しょうが、ながねぎ、キャベツ、きゅうり、はくさい、木耳	米、押し麦、でんぶん、さとう、はるさめ	米油 ごま油 米油	730 kcal 28.9 g 24.8 g 3.0 g
8木	岩手県の料理 じゃじゃ麺 かきたま汁・がんづき		豚挽き肉、高野豆腐、赤色辛みそ、黒みそ、さば節、豆腐、たまご、豆乳	牛乳、出し昆布	にんじん、ほうれんそう	しょうが、にんにく、たまねぎ、ながねぎ、もやし、きゅうり	うどん、さとう、でんぶん、小麦粉、米粉、黒砂糖	米油 ごま油 練りごま ごま油	780 kcal 34.9 g 28.4 g 3.2 g
9金	10/10 目の愛護DAY 小松菜ピラフ 三色ピクルス・ミネストローネ ミルクゼリーブルーベリーソースかけ		むきえび、とり骨（スープ）、ベーコン、とり肉、いんげん豆、豆乳、ゼラチン	牛乳、粉寒天、調理用牛乳	こまつな、にんじん、ホールトマト	にんにく、たまねぎ、コーン、だいこん、きゅうり、セロリー、キャベツ	米、米粒麦、でんぶん、さとう、じゃがいも、米粉マカロニ、ブルーベリージャム、コーンスターチ	米油 ソイバター	720 kcal 24.8 g 15.3 g 3.1 g
13火	さつま芋の日 あぶたま丼 生揚げのみそ汁・芋ようかん		さば節（ダシ）、豚肉、油揚げ、たまご、生揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、豆乳	牛乳、出し昆布、粉寒天	にんじん、万能ねぎ、こまつな	たまねぎ、ながねぎ	米、米粒麦、さとう、でんぶん、じゃがいも、さつまいも、さとう		817 kcal 33.1 g 27.7 g 3.0 g
14水	わかめごはん 油揚げの春巻き・大根サラダ にらたまスープ		豚肩肉、油揚げ、かつお節、とり骨（スープ）、豆腐、たまご	たきこみわかめ、ちりめんじゃこ、牛乳	にんじん、ニラ	乾しいたけ、たけのこ、ながねぎ、もやし、だいこん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ	米、米粒麦、はるさめ、でんぶん、さとう	米油 ごま油 ごま	750 kcal 29.0 g 32.7 g 3.0 g
15木	きのこの日 まいたけごはん ししゃもの磯辺揚げ・根菜汁 みかん		とり肉、油揚げ、豆腐、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳、ししゃも、あおのり、煮干し（だし）	にんじん、万能ねぎ	ごぼう、まいたけ、だいこん、ながねぎ、みかん	米、米粒麦、もち米、さとう、小麦粉、こんにゃく、じゃがいも	米油	720 kcal 28.6 g 24.1 g 3.0 g
16金	麦ごはん 珍珠丸子・野菜の煮物 野菜のごま醤油和え		豚挽き肉、豆腐、豚肩肉、さば節（ダシ）、油揚げ	牛乳、粉寒天	にんじん、こまつな	ながねぎ、たまねぎ、しょうが、乾しいたけ、たけのこ、グリーンピース、もやし	米、押し麦、でんぶん、さとう、もち米、こんにゃく、じゃがいも	ごま油 米油 ごま	748 kcal 29.5 g 21.4 g 2.4 g
19月	きなこトースト カリカリ油揚げのサラダ チリコンカン		きな粉、油揚げ、赤いんげん豆、豚挽き肉、ベーコン、とり骨（スープ）	調理用牛乳、牛乳	にんじん、ホールトマト	きゅうり、キャベツ、もやし、にんにく、たまねぎ、スライスマッシュルーム	胚芽食パン、さとう、じゃがいも、米粉	ごま油 米油	747 kcal 36.9 g 26.4 g 2.7 g
20火	国内産給食の日 新米ごはん きんぴらコロック・野菜の磯和え めかたま汁		豚挽き肉、大豆、さば節、たまご	牛乳、昆布、乾燥めかぶ、もみのり	にんじん、こまつな	たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、もやし、コーン	米、じゃがいも、さとう、小麦粉、パン粉、米粉パン粉、でんぶん	米油、米油	761 kcal 26.7 g 19.1 g 2.9 g
21水	新米ごはん さばの生姜煮・野菜のからし和え さつま芋のみそ汁		さば、さば節（ダシ）、豆腐、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳、出し昆布	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、ながねぎ	米、さとう、でんぶん、さつまいも		705 kcal 32.9 g 22.7 g 2.9 g
22木	新米ごはん たまご焼き・仙台肉じゃが 揚げごぼうの甘辛煮		とり挽き肉、たまご、豆乳、豚肉、さば節	牛乳、しらすばし、あおのり	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、ごぼう	米、でんぶん、さとう、じゃがいも、こんにゃく、油ふ	米油 ごま	803 kcal 31.0 g 26.2 g 2.6 g
23金	十三夜 こぎつねごはん マスのちゃんちゃん焼き・のっぺい汁 お月見団子		油揚げ、マス、淡色辛みそ、赤色辛みそ、さば節豆腐、豆腐、きな粉	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、だいこん、ながねぎ	米、米粒麦、さとう、里芋、こんにゃく、でんぶん、白玉粉、上新粉	ソイバター 米油	862 kcal 39.1 g 25.2 g 2.9 g
26月	国内産給食の日 元気ごはん さんまの筒煮・野菜の甘醤油和え みそ汁		さんま、豆腐、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳、出し昆布、煮干し（だし）、乾燥わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、ながねぎ、キャベツ	米、米粒麦、きび、さとう、じゃがいも		712 kcal 29.9 g 25.1 g 3.2 g
27火	音楽発表会応援メニュー スパイシートマトライス ポテトカルボナーラ・おんぷゼリー♪		豚挽き肉、ベーコン、ゼラチン	牛乳、調理用牛乳、生クリーム、粉チーズ、粉寒天	にんじん、ホールトマト、トマト	にんにく、たまねぎ、スライスマッシュルーム、グレープジュース、アップルジュース	米、米粒麦、さとう、米粉、じゃがいも	オリーブ油 米油 バター	732 kcal 22.8 g 21.0 g 2.2 g
29木	麦ごはん ほっけの塩焼き・五目豆 だんご汁		ほっけ（開き干し）、大豆、とりもも肉、さば節、豆腐、油揚げ	牛乳、昆布	にんじん、さやいんげん、こまつな	だいこん、れんこん、ながねぎ	米、押し麦、こんにゃく、さとう、白玉粉	米油	749 kcal 35.2 g 22.1 g 3.3 g
30金	10/31 ハロウィン きのこのクリームスパゲティ・コールスロー かぼちゃのチュロス		ベーコン、とり肉、とり骨（スープ）、豆乳、豆腐	生クリーム、調理用牛乳、粉チーズ、牛乳	にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ	にんにく、たまねぎ、セロリー、しめじ、えのきたけ、エリンギ（生）、キャベツ、コーン	スパゲティ、小麦粉、さとう、米粉、はちみつ、さとう	オリーブ油 米油 バター	817 kcal 29.7 g 32.0 g 2.5 g

※ 都合により献立内容を変更する場合があります。