

日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質	こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	おかす		おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを とどめるもとになる みどりのグループ		
1・水	ごはん	ぎゅう にゅう	さわにわん とりにくのねぎしおやき さといものごみそに		こめ さとう あぶら さといも ごまあぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	にんじん だいこん ごぼう えのきだけ ながねぎ しょうが にんにく さやえんどう	551kcal 26.9g	きせつのたべもの ・さといも ・じゃがいも ・さやいんげん ・ごぼう ・にんじん ・れんこん ・りんご ・しめじ ・しいたけ ・マッシュルーム ・かつお ・さけ ・さば
2・木	さつまいも ごはん	ぎゅう にゅう	つきみどり さけのてりやき こんにやくとちくわの にもの	ぎょうじしよく 「じゅうごや」	こめ さつまいも こめ てんぷん あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とりにく さけ ちくわ	にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ しょうが さやいんげん	571kcal 23.8g	
3・金	コッペパン	ぎゅう にゅう	きのこのチャウダー ジャーマンポテト みかん		パン パター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいすい いんげんまめ チーズ なまクリーム ベーコン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ みかん	570kcal 22.1g	
6・月	ごはん	ぎゅう にゅう	しめじのみそしる やさいかきあげ ごもくまめ		こめ こむぎこ てんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ だいす こんぶ ちりめんじゃこ	はくさい しめじ ながねぎ たまねぎ にんじん ごぼう れんこん しいたけ	598kcal 19.2g	ふつか ぎょうじしよく 2日 行事食 じゅうごや 「十五夜」 ことし じゅうごや がつ 今年の十五夜は10月 6日です。十五夜は旧 暦の8月15日に見られ る満月の日に、秋の実り に感謝をする行事です。
7・火	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたどんのぐ いんげんとはくさいの おかかあえ レモンゼリー		こめ しらす さとう あぶら レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ さやいんげん はくさい	544kcal 24.6g	
8・水	ごはん	ぎゅう にゅう	きぬがさに しろみさかなのてんぷら こまつなのいためもの		こめ さとう こむぎこ てんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ホキ ハム	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ エリンギ こまつな	628kcal 30.0g	
9・木	ごはん	ぎゅう にゅう	ほうとう いかのレモンふうみやき もやしといんげんの いためもの		こめ ほうとうめん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか ベーコン	しょうが にんじん だいこん かぼちゃ はくさい ながねぎ にんにく レモン もやし さやいんげん	557kcal 24.7g	この日は、白玉団子を入れた月見汁を提供します。団子がのどに詰まらないように、よく噛んで食べましょう。
10・金	しょうパン	りんご ジュース	とりにくとまめの トマトに さけのマリネ チンゲンサイのソテー		しょうパン あぶら じゃがいも さとう てんぷん	とりにく しろいんげんまめ さけ ハム	りんごジュース にんにく にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマト レモン チンゲンサイ	538kcal 22.4g	
14・火	ごはん (ひとめぼれ)	ぎゅう にゅう	うちめじり ししゃものなんばんだれ ごぼうのごまいため		こめ さといも あぶら さとう こんにやく こま ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ みそ こちししゃも ぶたにく さつまあげ	にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ ごぼう しめじ	545kcal 24.2g	
15・水	ごはん	ぎゅう にゅう	だいこんのみそしる あつやきだまこ にくじゃが		こめ じゃがいも さとう あぶら てんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ だまこ ぶたにく	だいこん ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	545kcal 20.1g	16日 世界の料理 「ブラジル」 「フッシュエロ」は、肉・豆・野菜をふんだんに使ったブラジルのスープです。ブラジルでは豆がよく食べられており、豆を使った料理が多くあります。
16・木	コーン ライス	ぎゅう にゅう	フッシュエロ フランクパッサリーニョ キャベツともやしの ソテー	せかいの りょうり 「ブラジル」	こめ あぶら じゃがいも てんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ひよこめ とりにく ツナ	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ もやし キャベツ とうもろこし	579kcal 23.6g	
17・金	ごはん	ぎゅう にゅう	とんじる さわらのこうみソース ひじきとちくわの あまからいため		こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さわら ちくわ ひじき	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ にんにく たまねぎ	556kcal 27.5g	
20・月	ごはん	ぎゅう にゅう	とうふとわかめの みそしる さばのしおやき じゃがいものそばろに		こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ さば とりにく	えのきだけ ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース	572kcal 26.3g	「フランクパッサリーニョ」は、すりおろしたたまねぎや調味料に鶏肉を漬けて、でんぷんをまぶして揚げた料理です。
21・火	ゆで ちゅうかめん	ぎゅう にゅう	ちゃんぽんめんのぐ はるまき かいそうサラダ	ちゅうか ドレッシング	ちゅうかめん てんぷん あぶら こむぎこ みそあめ ちゅうかドレッシング ロード はるまき さとう ショートニング	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ いか えび わかめ きくわめ あかとかさのり しろとかさのり こなし いとかんてん だいす	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし だいこん	542kcal 22.8g	
22・水	ごはん	ぎゅう にゅう	はくさいのみそしる だいこんとぶたにくの につけ りんご(1/6)		こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく	にんじん えのきだけ はくさい ながねぎ しょうが にんにく だいこん さやいんげん りんご	548kcal 18.3g	
23・木	ごはん	ぎゅう にゅう	つみれ汁 メンチカツ きざみこんぶの いためもの	バック ソース	こめ あぶら ごまあぶら パンこ こんにやく さとう てんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう いわし たら ぶたにく こなし さつまあげ だいす	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ ほうれんそう たまねぎ	579kcal 22.5g	27日 郷土料理 「大阪府」 こんぼ汁は、ごぼうと卵の花を入れることが特徴で、酢のすまし汁です。江戸時代、淀川を行き来する船客に「こんぼ汁、くらわんか」と言って売っていたといわれています。
24・金	ごはん	ぎゅう にゅう	マーボーどうふ むししょうまい(2) こんにやくサラダ	ごまド レッシング	こめ あぶら さとう てんぷん こんにやく ごまドレッシング パンこ こむぎこ こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく だけのこ ながねぎ いら だいこん もやし とうもろこし たまねぎ	667kcal 30.1g	
27・月	ごはん	ぎゅう にゅう	こんぼじる だいすとしおこのあまからあげ こまつなときこのいためもの	きょうど りょうり 「おおさかふ」	こめ あぶら てんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ おから ちりめんじゃこ だいす ベーコン	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しめじ こまつな	537kcal 22.3g	
28・火	ごはん	ぎゅう にゅう	ボークカレー ほうれんそうと コーンのソテー みかん		こめ あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご とうもろこし ほうれんそう みかん	626kcal 21.5g	29日 郷土料理 「大阪府」 こんぼ汁は、ごぼうと卵の花を入れることが特徴で、酢のすまし汁です。江戸時代、淀川を行き来する船客に「こんぼ汁、くらわんか」と言って売っていたといわれています。
29・水	ごはん	ぎゅう にゅう	とうふとひきにくの あまからに みそこんにやく やさしいしおこうじいため		こめ あぶら さとう こんにやく こま てんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ こまつな しめじ キャベツ	591kcal 25.2g	
30・木	ごはん	ぎゅう にゅう	ちゃんこじる かつおのだつたあげ きざみこんぶと さつまあげのにももの		こめ てんぷん あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく かつお こんぶ さつまあげ	にんじん だいこん はくさい ごぼう しょうが ながねぎ たまねぎ	587kcal 27.6g	
31・金	コッペパン	ぎゅう にゅう	マカロニのクリームに ひよこめと キャベツのサラダ フルーツミックス	たまねぎ ドレッシング	パン パター あぶら こむぎこ マカロニ たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく たまねぎ チーズ ひよこめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ みかん パイナップル もやし りんご	571kcal 21.2g	真だくさんで、おなかの調子を整える食物繊維が豊富な料理です。
※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。					平均栄養価		エネルギー 573kcal	たんぱく質 23.9g	あきる野市の野菜 が しょう (9月に使用したもの) ・ながねぎ が しょう (10月の使用予定のもの) ・きゃべつ ・こまつな ・だいこん ・にんじん ・ながねぎ

★栄養価の数値は、中学年(3~4年)を基準にしていますが、おおむね低学年(1~2年)は0.9、高学年(5~6年)は1.1の比率となっています。

*14日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。

ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL : 042-558-1123 FAX : 042-559-8008