



日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ		
					(赤)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)エネルギーになる食品				
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)			
1	金	ごはん		スタミナなっとう わかめあえ トックのスープ		ぶたにく なっとう みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん ぶなしめじ キャベツ にんにく	たまねぎ しろねぎ もやし しょうが	米 トック	今月の目標 日本型食生活のよさを知ろう 新米 新米の季節になりました。給食のお米も11月1日から新米になります。白く、ツヤのある新米を味わってください。 新米	
5	火	ごはん		さわらのカレーマヨネーズやき ごもくきんぴら はるさめスープ		さわら とりにく あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ ごぼう こんにゃく	キャベツ	米 はるさめ さとう		たまごめきマヨネーズ ごま あぶら
6	水	こがたパン 		はるまき ブロッコリーサラダ みそラーメン		ぶたにく とりにく まぐろフレーク みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし しょうが にんにく	もやし しろねぎ にんにく	こがたパン ちゅうかめん こむぎこ さとう		たまごめきマヨネーズ あぶら
7	木	ごはん		ビビンバ あますあえ たまごスープ		ぎゅうにく ぶたにく たまご ハム	牛乳	コリンキー こまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ	もやし はくさい にんにく	米 さとう でんぶん		あぶら
8	金	ごはん いい歯の日献立		とりにくのジンジャーソース ひじきサラダ かすじる		とりにく さけ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん しろねぎ とうもろこし しょうが	はくさい キャベツ しょうが	米 さといも さとう でんぶん		ごま あぶら
11	月	ごはん		ぶりからそぼろ ツナサラダ もずくスープ		とりにく ぶたにく あつあげ まぐろフレーク	みそ もずく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ぶなしめじ しろねぎ たまねぎ だいこん しょうが	米 でんぶん さとう		あぶら
12	火	ごはん		はまちのたつたあげ ごまあえ とうふのすましじる		はまち とうふ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい しろねぎ もやし にんにく	だいこん キャベツ	米 でんぶん さとう		ごま あぶら
13	水	コッパパン 		ミートボールのあますあん たまごサラダ はくさいスープ		ぶたにく たまご ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし だいこん	はくさい キャベツ	コッパパン でんぶん さとう		たまごめきマヨネーズ あぶら
14	木	ごはん		とりにくのしろねぎソース おからのいりに きしほしだいこんのみそしる		とりにく あつあげ おから みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ こんにゃく しょうが	だいこん ごぼう	米 でんぶん さとう	あぶら	
15	金	ごはん		ハムステーキ ヤーコンサラダ ほくほくカレー		ハム とりにく だいず	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ だいこん	ヤーコン にんにく	米 さつまいも さといも さとう	あぶら	
18	月	ごはん		はたはたのからあげ きりほしだいこんのソースいため けんちんみそしる		はたはた とりにく とうふ みそ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	はくさい ほししいたけ だいこん	こんにゃく キャベツ たまねぎ	米 さとう	あぶら	
19	火	ごはん 食育の日		マーボーじゃがいも ナムル マカロニスープ		ぶたにく とりにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし しょうが だいこん	キャベツ しろねぎ だいこん	米 さとう ごま マカロニ じゃがいも でんぶん	あぶら	
20	水	コッパパン 		ぶたにくのケチャップいため こんぶサラダ とうにゅうスープ		ぶたにく ハム とうにゅう	牛乳 こんぶ	にんじん ブロッコリー	しろねぎ エリンギ たまねぎ	キャベツ だいこん にんにく	コッパパン さつまいも さとう でんぶん	あぶら	
21	木	ごはん		だいがくいも ささみあえ ぶたキムチどん		ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ だいこん にんにく	はくさい しろねぎ とうもろこし	米 さとう ごま さつまいも あぶら でんぶん みずあめ	あぶら	
22	金	ごはん		やきししゃも ちぐさあえ はくさいとにくだんごのみそスープ		ぶたにく ししゃも ハム みそ あつあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	はくさい もやし えのきたけ	しろねぎ	米 あぶら	あぶら	
25	月	ごはん 和食の日献立		さけのメンチカツ いりどり さつまいものとうにゅうみそしる		さけ とりにく あぶらあげ とうにゅう	みそ 牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	はくさい れんこん しょうが	米 パンこ さつまいも でんぶん さとう	あぶら	
26	火	ごはん		ぶたにくとヤーコンのみそいため しらあえ かきたまじる		ぶたにく たまご とうふ とりにく	牛乳 みそ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ はくさい しょうが	ぶなしめじ ヤーコン えだまめ	米 さとう でんぶん	あぶら ごま	
27	水	コッパパン 		チリビーンズ さつまいもサラダ しょうがのぼかぼかスープ		とりにく ぶたにく ハム だいず	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	だいこん しろねぎ にんにく	たまねぎ キャベツ しょうが	コッパパン さつまいも でんぶん さとう	あぶら	
28	木	ごはん		ハンバーグおろしソース ゆかりあえ じゃがいものみそしる		とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ あかしそ	だいこん はくさい キャベツ	もやし しろねぎ	米 じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	
29	金	ごはん		さばのカレーやき しおこんぶあえ さといものごまみそに		さば とりにく みそ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん ほししいたけ こんにゃく	たまねぎ キャベツ	米 さといも さとう でんぶん	ごま あぶら	