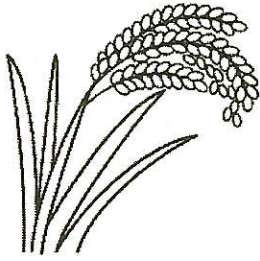
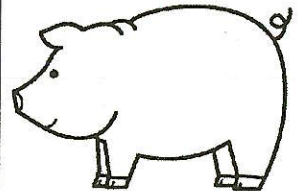
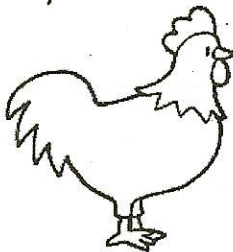
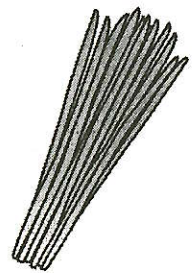
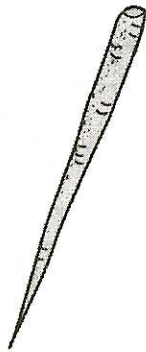
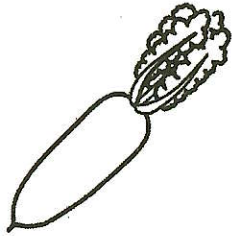
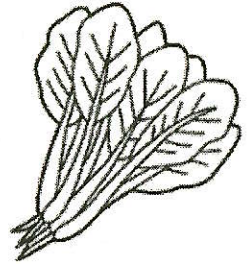
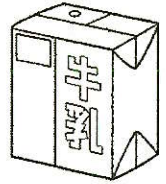




日	曜日	献立名		主な材料とその働き						栄養価				
		主食	牛乳	副食	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	ごはん	○	ししゃも鉄ごまフライ② 香取の具沢山汁 豚肉の生姜炒め	ししゃも 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 大根 にんにく マッシュルーム 生姜 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま油	853	44.6	3.0	
2	水	ごはん	○	えびカツ かぶのみそ汁 五目煮	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 さつま揚げ えび	牛乳	人参 かぶの葉	かぶ グリーンピース	米 小麦粉 パン粉 澱粉 じゃが芋 砂糖	油	793	37.6	2.9	
3	木	ごはん	○	さわら西京焼き 具汁 スタミナにら玉炒め	さわら みそ 豆腐 大豆 豆乳 豚肉 卵	牛乳	人参 にら ほうれん草	大根 ごぼう 長ねぎ にんにく	米 砂糖 里芋	油	815	40.3	2.7	
4	金	ごはん	○	キャベツメンチカツ 沢煮焼 かぼちゃとポテトのサラダ(マヨネーズ)	鶏肉 豚肉	牛乳 くわかめ	人参 かぼちゃ	キャベツ コーン 玉ねぎ もやし ごぼう きゅうり 大根 えのき草	米 パン粉 澱粉 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	867	28.3	2.4	
7	月	ごはん	○	松風焼き けんちん汁 厚揚げピリツといため(ハニーピーナッツ)	鶏肉 みそ 豆腐 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 小ねぎ	長ねぎ 椎茸 生姜 ごぼう 大根 にんにく 玉ねぎ	米 パン粉 砂糖 里芋 はちみつ 澱粉	油 ごま油 落花生 ごま油	836	37.2	3.1	
世界を味わおう献立「台湾」				「ウーワンタン」とは、魚介類のすり身団子が入った台湾のスープです。「ルーローハン」は、台湾を代表する屋台飯の一つで家庭料理でもあるため、地域や家庭で味つけがかわります。今回は「五香粉(ごこうふん)」と「フライドオニオン」で炒めてつくります。ごはんの上には「ルーローハンの具」と「味つけ卵」をのせて食べてください!										
8	火	ごはん	○	味つけ卵② ウーワンタン ルーローハンの具	卵 えび 豚肉 たら	牛乳	人参 チンゲンサイ 小松菜	玉ねぎ 大根 白菜 生姜 にんにく 菊 ライチ	米 砂糖 澱粉 ゼリー	ごま油	778	29.8	2.8	
9	水	*黒糖食パン	○	ベイクドエッグ カレーポターージュ お豆のソテー	卵 ベーコン 鶏肉 ひよこ豆	牛乳	ピーマン ほうれん草 人参 パセリ	玉ねぎ コーン 枝豆	パン 黒糖 澱粉 じゃが芋	油 バター	874	35.0	3.4	
10	木	ごはん	○	かつおマスタードソース じゃが芋のそぼろ煮 *ブルーベリーゼリー 海藻サラダ(青じそドレッシング)	かつお 鶏肉 厚揚げ	牛乳 海藻	人参 いんげん ブロッコリー	菊 キャベツ きゅうり ブルーベリー	米 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 澱粉 三温糖 ゼリー	油	883	35.3	3.4	
15	火	ごはん	○	ほっけ旨み干し 白玉汁(ピーナッツハニー) くわかめと豚肉ピリ辛炒め	ほっけ 鶏肉 なると 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 くわかめ	人参 にら ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく	米 砂糖 水あめ 白玉餅	ごま油 ごま油 落花生	819	42.7	2.6	
16	水	*コッペパン(背割り)	○	かぼちゃコロツケ コーンポターージュ スロッピー・ジョー	鶏肉 豚肉 豚レバー	牛乳	かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ コーン にんにく マッシュルーム	パン パン粉 じゃが芋 小麦粉 砂糖 澱粉	油	907	36.9	4.2	
17	木	ごはん	○	さんま生姜煮 すいとん *チーズドッグ ピーマンとこんにゃくじゃこ炒め	さんま 鶏肉 ちくわ 卵	牛乳 しらす チーズ スキムミルク	人参 小松菜 赤ピーマン ピーマン	生姜 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	米 水あめ 砂糖 小麦粉 すいとん 澱粉	ごま油	896	32.3	3.1	
18	金	ごはん	○	野菜のふっくら寄せ 豚丼の具 青菜おかか炒め(ウエハース)	たら 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳 スキムミルク	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ コーン にんにく マッシュルーム もやし しめじ	米 澱粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉	油	805	37.6	2.8	
21	月	ごはん	○	炒り卵 あじつみれと豆腐のみそ汁 鶏そぼろ	卵 あじ たら みそ 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 大根 枝豆 椎茸	米 砂糖 澱粉 パン粉	油 ごま	839	39.8	3.2	
日本の食巡り献立「鹿児島県」				鹿児島県の伝統食品である「さつまあげ」を鹿児島県民は「つけあげ」と呼びます。さつま汁は鹿児島県の郷土料理で鶏肉を使った具たくさん汁のことで、妙めものには黒酢を使います。黒酢は長期間の間で熟成させて作ったもので、ツンとした匂いはなくまろやかでコクのある琥珀色の酢で鹿児島県が有名です。										
22	火	ごはん	○	つけあげ さつま汁 *みかんゼリー 牛肉と根菜の黒酢炒め	いか 鶏肉 豆腐 みそ 牛肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ れんこん みかん	米 澱粉 砂糖 ゼリー 里芋 水あめ さつま芋	油	802	31.3	3.9	
23	水	*コッペパン(マーシャルピーンズ)	○	パンプキンアンサンブルエッグ マカロニクリーム煮 グリーンポテト	卵 鶏肉 大豆	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン 澱粉 砂糖 マカロニ じゃが芋	油 ココア	873	32.0	3.3	
24	木	ごはん	○	ぎょうざ② マーボ豆腐 枝豆サラダ(中華ごまドレッシング)	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にら 人参	キャベツ 長ねぎ 生姜 にんにく 椎茸 菊 枝豆 コーン	米 砂糖 澱粉 小麦粉	ごま油 ごま油 ドレッシング	881	32.3	3.4	
25	金	ごはん	○	しゅうまい② じゃが芋のスープ ピビンバの具	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 生姜 白菜 にんにく もやし	米 澱粉 砂糖 小麦粉 じゃが芋	ごま油 ごま油	821	36.8	2.8	
28	月	ごはん	○	さば照焼き かきたま汁 きんぴらごぼう	さば 豆腐 なると 卵 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう	米 砂糖 澱粉	油 ごま	823	33.7	2.3	
29	火	ごはん	○	あじみそ揚げ玉フライ のっぺい汁 もやしの炒めもの	あじ みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 赤ピーマン 大根の葉	大根 長ねぎ もやし	米 小麦粉 砂糖 澱粉 パン粉 じゃが芋	油	813	37.2	2.6	
30	水	*ミルクロール	○	肉団子トマトソース② 秋色シチュー ポテトサラダ(マヨネーズハーフ)	鶏肉	牛乳	トマト 人参 パセリ	玉ねぎ しめじ きゅうり	パン パン粉 砂糖 さつま芋 じゃが芋	油 マヨネーズ	856	30.3	3.2	
31	木	ごはん	○	フライドポテト とろとろキーマカレー *かぼちゃプリン グリーンサラダ(フレンチドレッシング)	豚肉 ひよこ豆 豆腐	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	人参 いんげん ブロッコリー かぼちゃ	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	米 じゃが芋 澱粉 砂糖	油 カレールウ	841	28.2	2.9	
★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。★は学校直送品です。											今月の平均	841	35.2	3.0
★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。											基準値	830	27.0~ 41.5	2.5未満
★魚には骨があります。注意して食べましょう。														
★10月分の給食費の引き落としは10月31日(木)です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。														



10月分給食用食材の産地(予定)



品名	産地(予定)
米	香取市
牛乳	千葉県
じゃが芋	北海道
さつまいも	香取市
キャベツ	千葉県
きゅうり	千葉県
ごぼう	千葉県
大根	千葉県
チンゲンサイ	千葉県 茨城県
玉ねぎ	北海道
にら	香取市
にんじん	北海道
長ねぎ	千葉県 茨城県
白菜	茨城県
ピーマン	茨城県
赤ピーマン	韓国
緑豆もやし	栃木県
こねぎ	千葉県
パセリ	千葉県
かぶ	千葉県
こまつな	香取市
マッシュルーム	香取市
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市 千葉県 北海道 青森県
牛肉	オーストラリア

●当日の市場の入荷状況により、産地が変更になる場合があります。