

# 10月献立表

小学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承ください。）

月	火	水	木	金
<b>元気くんの日</b> 今月の元気くんの日は、10日（木）です。大豆たっぶりのキーマカレーが登場します★大豆は枝豆が成長したもので、「畑の肉」とも呼ばれるくらい、たんぱく質がたっぷり含まれています。また、イソフラボンも多く含まれるので、お肌にもとても良いのです！	1 黒糖パン 牛乳 照り焼きチキン ハムのマリネサラダ 野菜コンソメスープ 	2 ご飯 牛乳 いわしのみぞれ煮 白菜のおかか和え みそ汁（えのき） 	3 かわりビビンバ丼 牛乳 ピリ辛たたききゅうり 大根スープ 	4 スパゲティミートソース 牛乳 ハッシュポテト 
	じゃがいも、黒糖パン	ご飯	ご飯、ごま	スパゲティ、じゃがいも
	ハム、鶏肉、牛乳	かつお節、いわし、牛乳	豚肉、牛肉、牛乳	豚肉、牛乳
	さやいんげん、にんじん、きゅうり、レタス、玉ねぎ	えのき茸、小松菜、にんじん、大根、白菜	きゅうり、にんじん、小松菜、ほうれん草、大根、もやし、切干大根	玉ねぎ、ピーマン、トマト、にんじん
7 ご飯 牛乳 豚肉とえのき茸のしぐれ煮 和風マカロニサラダ みそ汁（豆腐） 	8 チョコチップパン 牛乳 メンチカツ ごぼうサラダ ラビオリスープ 	9 ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 白和え ホタテのすまし汁 	10 <b>元気くんの日</b> 元気くんキーマカレー 牛乳 みかんゼリー 	11 みそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ（1人2個） 
ご飯、マカロニ	チョコチップパン、ごま	ご飯、ごま	ご飯、はと麦、ゼリー	ラーメン
豆腐、かつお節、ハム、豚肉、牛乳	鶏肉、豚肉、牛乳	ホタテ、豆腐、赤魚、牛乳	豚肉、牛肉、大豆、牛乳	わかめ、豚肉、鶏肉、牛乳
枝豆、長ねぎ、えのき茸、にんじん、しらたき、玉ねぎ	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、パセリ、トマト、コーン、キャベツ、ほうれん草	大根、水菜、にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、ピーマン、トマト、にんじん、みかん	コーン、玉ねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ、キャベツ、にら
<b>体育の日</b> 	14 ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ ほうれん草と白菜のおひたし みそ汁（なめこ） 	15 クリームパン 牛乳 デミグラスハンバーグ 根菜のコロコロ炒め オニオングラタンスープ 	16 ご飯 牛乳 たらごの甘酢あんかけ もやしのサラダ わかめスープ 	17 きのご飯 牛乳 ツナマヨオムレツ ブロッコリーのごま和え 肉じゃが 
	クリームパン、じゃがいも	ご飯、ごま	ご飯、ごま、じゃがいも	うどん、白玉もち
	鶏肉、豚肉、ウィンナー、チーズ、牛乳	わかめ、真たら、牛乳	鶏卵、ツナ、豚肉、牛乳	きな粉、鶏肉、つと巻き、油揚げ、牛乳
	大根、ぶなしめじ、玉ねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース	玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、もやし、ピーマン、長ねぎ	さやいんげん、玉ねぎ、ブロッコリー、エリンギ、ぶなしめじ、綿さや、しらたき、にんじん、干し椎茸	玉ねぎ、椎茸、にんじん、長ねぎ、ほうれん草
21 ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ ほうれん草と白菜のおひたし みそ汁（なめこ） 	22 <b>祝日</b> 	23 ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き 玉ねぎとえびのサラダ みそ汁（油揚げ） 	24 わかめご飯 牛乳 ザンギ（1人2個） 大根サラダ すまし汁（豆麩、つと） 	25 あんかけ焼きそば 牛乳 野菜春巻き 
ご飯		ご飯	ご飯、豆麩	焼きそば、春雨
豆腐、鶏肉、かつお節、牛乳		ほっけ、油揚げ、えび、牛乳	つと巻き、鶏肉、牛乳	つすら卵、豚肉、いか、えび、牛乳
大根、白菜、なめこ、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ		きゅうり、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん	きゅうり、長ねぎ、大根、にんじん	竹の子、玉ねぎ、白菜、椎茸、にんじん、長ねぎ、キャベツ
28 ご飯 牛乳 小籠包（1人2個） 棒々鶏サラダ もやしとわかめの中華スープ 	29 ミルクパン 牛乳 ポテトコロッケ 野菜サラダ クリームシチュー 	30 ご飯 牛乳 さばのカレー煮 キャベツの塩昆布和え かき玉汁 	31 <b>ハロウィン給食</b> キャロットピラフ ジョア（オレンジ） タンドリーチキン かぼちゃ蒸しパン パンプキンポタージュ 	<b>ハロウィン給食</b> 日本でも定番の行事となってきたハロウィン。今年のハロウィン給食には、かぼちゃをイメージしたオレンジ色の料理と、かぼちゃを使った料理が登場します★どのメニューも普段の給食にはなかなか登場しないものばかりです。味わって食べてみてくださいね！
ご飯、ごま、春雨	ミルクパン、じゃがいも	ご飯	ご飯	
鶏肉、豚肉、わかめ、牛乳	ハム、鶏肉、豚肉、牛乳	さば、豆腐、昆布、鶏卵、牛乳	ベーコン、ヨーグルト、鶏肉、小豆、牛乳、ジョア	
きゅうり、竹の子、ごぼう、しょうが、もやし、にんじん、キャベツ、玉ねぎ	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー	キャベツ、にんじん、三つ葉、椎茸	さやいんげん、にんじん、コーン、玉ねぎ、パセリ、かぼちゃ、オレンジ	

体温や  
働く力

からだ  
を作る

調子を  
整える

体温や  
働く力

からだ  
を作る

調子を  
整える