



# 10月献立表



令和7年度

菊川市立菊川学校給食センター  
※だしやエキス、食品添加物等の記載はしてありません。

| 日<br>曜    | こんだて                    | きいろのしょくひん<br>ねつやちからになるもの |              | あかいろのしょくひん<br>体をつくるもの |      | みどりいろのしょくひん<br>体のちようしをことのえるもの         | その他の<br>調味料               | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>脂質<br>糖質 |      |      | お知らせ                       |
|-----------|-------------------------|--------------------------|--------------|-----------------------|------|---------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|------|------|----------------------------|
|           |                         | 炭水化物                     | 脂質           | たんぱく質                 | 無機質  |                                       |                           | 幼                                    | 小    | 中    |                            |
| 1<br>(水)  | むぎごはん                   | 米 麦                      |              |                       |      |                                       |                           |                                      |      |      |                            |
|           | ぎゅうにゅう                  |                          |              |                       | 牛乳   |                                       |                           | 420                                  | 576  | 746  |                            |
|           | ぶたにくのわふうソースいため          | 砂糖 でん粉                   | 油            | ぶた肉                   |      | 大根 りんご しょうが                           | 醤油 酒 みりん                  | 19.2                                 | 24.7 | 30.5 |                            |
|           | もやしサラダ                  |                          | ごま           |                       |      | もやし きゅうり にんじん                         | ごまドレッシング                  | 15.8                                 | 18.7 | 22.1 |                            |
|           | さといものみそしる               | 里いも                      |              | みそ 油揚げ                | わかめ  | 玉ねぎ えのきたけ 根菜ねぎ                        |                           | 1.6                                  | 1.9  | 2.4  |                            |
| 2<br>(木)  | ごはん                     | 米                        |              |                       |      |                                       |                           |                                      |      |      |                            |
|           | ぎゅうにゅう                  |                          |              |                       | 牛乳   |                                       |                           | 386                                  | 558  | 725  |                            |
|           | しゅうまい                   | 小麦粉 パン粉<br>でん粉 砂糖        |              | ぶた肉                   |      | 玉ねぎ しょうが                              | 塩                         | 19.1                                 | 26.2 | 33.1 | しゅうまい<br>幼1個<br>小2個<br>中3個 |
|           | だいこんときゅうりのちゅうかあえ        | 砂糖                       | ごま油          |                       |      | 大根 きゅうり                               | 醤油 酢 塩                    | 14.9                                 | 17.4 | 19.0 |                            |
|           | はっぽうさい                  | でん粉                      | 油 ごま油        | ぶた肉 えび いが             |      | 白菜 玉ねぎ にんじん だけのご<br>チンゲン菜 干ししいたけ しょうが | 醤油 中華スープ 酒<br>塩           | 13.0                                 | 15.8 | 2.3  |                            |
| 3<br>(金)  | ごはん                     | 米                        |              |                       |      |                                       |                           |                                      |      |      |                            |
|           | ぎゅうにゅう                  |                          |              |                       | 牛乳   |                                       |                           | 427                                  | 586  | 751  |                            |
|           | とりにくとだいずのみそがらめ          | でん粉 砂糖                   | 油 ごま         | とり肉 大豆 みそ             |      | しょうが                                  | みりん 醤油 酒                  | 20.0                                 | 25.7 | 31.6 |                            |
|           | きゅうりとコーンのすのもの           | 砂糖                       |              |                       | わかめ  | きゅうり とうもろこし                           | 酢 醤油 塩                    | 14.9                                 | 17.4 | 20.3 |                            |
|           | けんちんじる                  | 里いも                      | ごま油          | 豆腐 油揚げ                |      | 大根 にんじん 小松菜 こんにゃく<br>根菜ねぎ             | 醤油 酒 塩                    | 1.5                                  | 1.9  | 2.5  |                            |
| 6<br>(月)  | ごはん                     | 米                        |              |                       |      |                                       |                           |                                      |      |      |                            |
|           | ぎゅうにゅう                  |                          |              |                       | 牛乳   |                                       |                           |                                      |      |      |                            |
|           | うさぎがたハンバーグのおろし<br>ソースがけ | 砂糖                       | 油            | とり肉 大豆 ぶた<br>肉        |      | 玉ねぎ 大根 トマト にんにく しょ<br>うが              | 醤油 みりん 塩                  | 482                                  | 625  | 808  |                            |
|           | さといものにっころがし             | 里いも 砂糖                   |              | とり肉                   |      | こんにゃく にんじん 枝豆 しょうが                    | 醤油 みりん 酒                  | 20.2                                 | 24.4 | 31.2 |                            |
|           | おつきみだんごじる               | 白玉団子                     |              | とり肉 かまぼこ              |      | 白菜 にんじん ほうれん草 干ししい<br>たけ              | 醤油 酒 塩                    | 14.5                                 | 15.3 | 18.5 |                            |
|           | じゅうごやゼリー                | 砂糖                       |              |                       | 寒天   | みかん レモン                               |                           | 1.4                                  | 1.8  | 2.1  | 十五夜献立                      |
| 7<br>(火)  | せわれコッペパン                | 小麦粉 砂糖                   | ショートニング      |                       | 脱脂粉乳 |                                       | イースト 塩                    |                                      |      |      |                            |
|           | ぎゅうにゅう                  |                          |              |                       | 牛乳   |                                       |                           | 446                                  | 637  | 796  |                            |
|           | ウインナーのハニーマスタードが<br>け    | はちみつ                     |              | ウインナー                 |      | マスタード ソース<br>醤油                       |                           | 18.8                                 | 25.6 | 31.2 |                            |
|           | コールスローサラダ               | 砂糖                       | 油            |                       |      | キャベツ きゅうり とうもろこし                      | 酢 塩 こしょう                  | 22.2                                 | 28.7 | 34.8 |                            |
|           | ミネストローネ                 | じゃがいも 砂糖                 |              | 大豆 ベーコン               |      | トマト 玉ねぎ にんじん セロリ<br>にんにく パセリ          | 鶏ガラスープ コンソメ<br>ワイン 塩 こしょう | 2.3                                  | 3.1  | 4.2  |                            |
| 8<br>(水)  | ごはん                     | 米                        |              |                       |      |                                       |                           |                                      |      |      |                            |
|           | ぎゅうにゅう                  |                          |              |                       | 牛乳   |                                       |                           | 419                                  | 585  | 734  |                            |
|           | あじのみりんじょうゆやき            |                          |              | あじ                    |      |                                       | 醤油 みりん                    | 22.0                                 | 29.7 | 36.3 |                            |
|           | やさいのおかかあえ               | 砂糖                       |              | かつお節                  |      | キャベツ チンゲン菜 にんじん                       | 醤油                        | 13.8                                 | 16.5 | 18.5 |                            |
|           | おやこに                    | じゃがいも 砂糖                 | 油            | とり肉 卵 かまぼ<br>こ        |      | 玉ねぎ にんじん だけのご しめじ<br>えのきたけ グリンピース     | 醤油 酒 塩                    | 1.6                                  | 2.0  | 2.4  |                            |
| 9<br>(木)  | ソフトめん                   | 小麦粉                      |              |                       |      |                                       | 塩                         |                                      |      |      |                            |
|           | ぎゅうにゅう                  |                          |              |                       | 牛乳   |                                       |                           |                                      |      |      |                            |
|           | だいがくいも                  | さつまいも 砂糖                 | 油 ごま         |                       |      |                                       | 醤油 酢                      | 499                                  | 626  | 788  |                            |
|           | かいそうサラダ                 | 砂糖                       |              |                       | わかめ  | きゅうり キャベツ とうもろこし                      | 酢 醤油 塩                    | 19.7                                 | 23.8 | 29.8 |                            |
|           | カレーソース                  |                          | 油            | ぶた肉 大豆                | チーズ  | 玉ねぎ にんじん トマト マッシュ<br>ルーム グリンピース にんにく  | カレー粉 こしょう                 | 17.7                                 | 20.9 | 25.3 |                            |
| 10<br>(金) | ごはん                     | 米                        |              |                       |      |                                       |                           |                                      |      |      |                            |
|           | ぎゅうにゅう                  |                          |              |                       | 牛乳   |                                       |                           |                                      |      |      |                            |
|           | とりにくとレバーのあまからあえ         | でん粉 砂糖                   | 油            | とり肉 とりレバー             |      | 根菜ねぎ しょうが                             | 醤油 みりん 酒                  | 431                                  | 588  | 756  |                            |
|           | ほうれんそうのアーモンドあえ          | 砂糖                       | アーモンド        |                       |      | ほうれん草 キャベツ にんじん                       | 醤油                        | 20.6                                 | 26.0 | 32.2 |                            |
|           | にらとたまごのスープ              | でん粉                      |              | 豆腐 卵 ベーコン             |      | 玉ねぎ にら 干ししいたけ                         | 鶏ガラスープ コンソメ<br>醤油 塩       | 17.3                                 | 20.6 | 24.4 | 目の愛護デー                     |
| 14<br>(火) | コッペパン                   | 小麦粉 砂糖                   | ショートニング      |                       | 脱脂粉乳 |                                       | イースト 塩                    |                                      |      |      |                            |
|           | ぎゅうにゅう                  |                          |              |                       | 牛乳   |                                       |                           |                                      |      |      |                            |
|           | やさいグラタン                 | じゃがいも 米粉<br>砂糖           | ショートニング<br>油 | 豆乳 おから 大豆             |      | 玉ねぎ にんじん とうもろこし<br>ほうれん草              | 塩                         | 509                                  | 626  | 809  |                            |
|           | ごぼうサラダ                  | 砂糖                       | ごま           |                       |      | ごぼう きゅうり とうもろこし                       | ごまドレッシング 醤油<br>みりん        | 15.6                                 | 19.2 | 23.4 |                            |
|           | アルファベットスープ              | じゃがいも マカロ<br>ニ           |              | ベーコン                  |      | 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん                        | 鶏ガラスープ コンソメ<br>塩 こしょう     | 22.2                                 | 24.8 | 31.5 |                            |
| 15<br>(水) | ごはん                     | 米                        |              |                       |      |                                       |                           |                                      |      |      |                            |
|           | ぎゅうにゅう                  |                          |              |                       | 牛乳   |                                       |                           |                                      |      |      |                            |
|           | カレーのたつたあげ               | でん粉                      | 油            | カレー                   |      |                                       | 醤油 みりん                    | 417                                  | 578  | 744  |                            |
|           | ごもくだいず                  | 砂糖                       |              | 大豆                    | 昆布   | だけのご にんにく にんじん ごぼ<br>う                | 醤油 みりん                    | 20.0                                 | 27.3 | 33.2 |                            |
|           | いもにじる                   | 里いも                      |              | とり肉 油揚げ               |      | 白菜 にんじん しめじ えのきたけ<br>根菜ねぎ             | 醤油 酒 塩                    | 15.3                                 | 18.0 | 21.1 |                            |
| 16<br>(木) | ごはん                     | 米                        |              |                       |      |                                       |                           |                                      |      |      |                            |
|           | ぎゅうにゅう                  |                          |              |                       | 牛乳   |                                       |                           |                                      |      |      |                            |
|           | のりいりあつやきたまご             | 砂糖 でん粉                   | 油            | 卵                     | のり   |                                       | 酢 みりん 醤油 塩                | 415                                  | 561  | 714  |                            |
|           | れんこんのみそそばろいため           | 砂糖                       | 油            | ぶた肉 みそ                |      | れんこん にんじん さやいんげん                      | 酒 みりん 塩                   | 17.9                                 | 22.7 | 27.4 |                            |
|           | とりしおなべ                  | 春雨                       | ごま油          | とり肉                   |      | 白菜 にんじん えのきたけ 根菜ねぎ<br>にんにく            | 酒 塩 こしょう                  | 14.5                                 | 16.5 | 18.7 |                            |

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

| 日<br>曜    | こんだて            | さいろのしょくひん<br>ねつやちからになるもの |                  | あかいろのしょくひん<br>体をつくるもの |                  | みどりいろのしょくひん<br>体のちょうしをととのえるもの             | その他の<br>調味料                                            | エネルギー<br>(kcal)たんぱく質<br>(g)脂質(g) |                            |                            | お知らせ                                              |
|-----------|-----------------|--------------------------|------------------|-----------------------|------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------|
|           |                 | 炭水化物                     | 脂質               | たんぱく質                 | 無糖質              | ビタミン                                      |                                                        | 幼                                | 小                          | 中                          |                                                   |
| 17<br>(金) | むぎごはん           | 米 麦                      |                  |                       |                  |                                           |                                                        | 478<br>17.6<br>17.0<br>1.8       | 651<br>22.2<br>20.0<br>2.3 | 835<br>26.6<br>23.9<br>2.8 |                                                   |
|           | ぎゅうにゅう          |                          |                  |                       | 牛乳               |                                           |                                                        |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | さいともコロッケ        | 里いも パン粉<br>小麦粉 でん粉<br>砂糖 | 油                | とり肉 大豆                |                  | 玉ねぎ                                       | 醤油 塩 こしょう                                              |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | やさいのふくじんづけあえ    |                          |                  |                       |                  | きゅうり キャベツ 大根 なす きゅう<br>り れんこん しょうが かり なた豆 | 塩 酢                                                    |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | あきやさいかレー        | さつまいも                    | 油                | ふた肉                   | チーズ 脱脂粉<br>乳     | 玉ねぎ にんじん トマト れんこん<br>しめじ りんご にんにく         | カレールウ(小麦・<br>乳・大豆) ソース(ワ<br>イン) 鶏ガラスープ                 |                                  |                            |                            |                                                   |
| 20<br>(月) | ごはん             | 米                        |                  |                       |                  |                                           |                                                        | 416<br>18.2<br>18.4<br>1.8       | 573<br>23.4<br>21.9<br>2.3 | 729<br>28.3<br>25.9<br>2.8 |                                                   |
|           | ぎゅうにゅう          |                          |                  |                       | 牛乳               |                                           |                                                        |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | さばのこうじづけ        | 糀                        |                  | サバ                    |                  |                                           | 塩                                                      |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | えだまめともやしのおひたし   | 砂糖                       |                  |                       |                  | もやし 枝豆 ほうれん草 にんじん                         | 醤油                                                     |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | なめこのみそしる        |                          |                  | 豆腐 みそ 油揚げ             | わかめ              | 大根 玉ねぎ なめこ えのきだけ に<br>んじん 根菜ねぎ            |                                                        |                                  |                            |                            |                                                   |
| 21<br>(火) | コッパパン           | 小麦粉 砂糖                   | ショートニング          |                       | 脱脂粉乳             |                                           | イースト 塩                                                 | 467<br>20.4<br>18.9<br>2.2       | 626<br>26.4<br>23.7<br>2.7 | 781<br>32.2<br>28.5<br>3.7 |                                                   |
|           | ぎゅうにゅう          |                          |                  |                       | 牛乳               |                                           |                                                        |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | オムレツのきのこデミソースがけ | 砂糖                       | 油                | 卵                     |                  | しめじ マッシュルーム トマト えの<br>きだけ                 | デミソ(小麦・<br>ワイン) コンソメ 塩                                 |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | ひじきとコーンのソテー     |                          | 油                | ベーコン                  | ひじき              | とうもろこし さやいんげん にんじん                        | コンソメ 塩 こしょう                                            |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | はくさいのクリームシチュー   | じゃがいも                    | 油                | とり肉                   | 脱脂粉乳 チーズ<br>クリーム | 白菜 玉ねぎ にんじん グリンピース                        | ホワイトソース(小麦・<br>ポタージュの素(小麦・<br>乳) 鶏ガラスープ 塩              |                                  |                            |                            |                                                   |
| 22<br>(水) | ごはん             | 米                        |                  |                       |                  |                                           |                                                        | 501<br>25.4<br>14.7<br>2.1       | 577<br>22.2<br>16.1<br>2.0 | 819<br>34.8<br>19.5<br>3.0 | ふるさと給食                                            |
|           | ぎゅうにゅう          |                          |                  |                       | 牛乳               |                                           |                                                        |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | かつおのおちゃフライ      | パン粉 小麦粉<br>でん粉           | 油                | カツオ                   |                  | 茶                                         | 塩 こしょう                                                 |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | コーンサラダ          | 砂糖                       | 油                |                       |                  | キャベツ 小松菜 とうもろこし                           | 酢 塩 こしょう                                               |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | さつまいものみそしる      | さつまいも                    |                  | 豆腐 みそ                 |                  | にんじん ごぼう こんにゃく 葉ねぎ                        |                                                        |                                  |                            |                            |                                                   |
| 23<br>(木) | ちゅうかめん          | 小麦粉                      |                  |                       |                  |                                           |                                                        | 470<br>19.6<br>17.4<br>2.5       | 577<br>23.6<br>20.3<br>3.1 | 762<br>30.1<br>25.9<br>4.2 | 揚げぎょうざ<br>幼1個<br>中2個                              |
|           | ぎゅうにゅう          |                          |                  |                       | 牛乳               |                                           |                                                        |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | あげぎょうざ          | 小麦粉 砂糖                   | 油                | ふた肉                   |                  | キャベツ 玉ねぎ なら しょうが                          | 醤油 塩                                                   |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | やさいのちゅうかあえ      | 砂糖                       | ごま油 ごま           |                       |                  | もやし きゅうり にんじん                             | 醤油 酢 塩                                                 |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | とんこつラーメンスープ     |                          |                  | ふた肉 なんと               | わかめ              | キャベツ たらけのこ にんじん 根菜ねぎ<br>きくらげ              | とんこつラーメンスープ<br>鶏ガラスープ 酒                                |                                  |                            |                            |                                                   |
| 24<br>(金) | ごはん             | 米                        |                  |                       |                  |                                           | 塩                                                      | 418<br>18.2<br>13.6<br>1.1       | 566<br>22.5<br>15.1<br>1.5 | 737<br>28.1<br>17.8<br>1.9 |                                                   |
|           | ぎゅうにゅう          |                          |                  |                       | 牛乳               |                                           |                                                        |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | とうふのにくみそがけ      | 砂糖 でん粉                   | 油                | 豆腐 とり肉 みそ             |                  |                                           | みりん 酒                                                  |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | キャベツのごますあえ      | 砂糖                       | ごま               |                       |                  | キャベツ きゅうり とうもろこし                          | 酢 醤油 塩                                                 |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | じゃがいものカレーに      | じゃがいも 砂糖                 | 油                | ふた肉                   |                  | 玉ねぎ にんじん こんにゃく グリン<br>ピース しょうが            | 醤油 酒 みりん カ<br>レー粉                                      |                                  |                            |                            |                                                   |
| 27<br>(月) | わかめごはん          | 米 砂糖                     |                  |                       | わかめ              |                                           | 塩                                                      | 429<br>21.0<br>15.9<br>2.3       | 587<br>27.5<br>18.5<br>2.9 | 765<br>35.4<br>22.2<br>3.7 | 内田小・西中<br>リクエスト献立<br>とり肉の唐揚げ<br>幼1個<br>小1個<br>中2個 |
|           | ぎゅうにゅう          |                          |                  |                       | 牛乳               |                                           |                                                        |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | とりにくのからあげ       | でん粉                      | 油                | とり肉                   |                  | しょうが にんにく                                 | 醤油 酒 塩 こしょう                                            |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | きゅうりのひたひた       | 砂糖                       | ごま油              | かつお節                  |                  | きゅうり                                      | 醤油 酢 唐辛子                                               |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | とんじる            | じゃがいも                    | 豆腐 ぶた肉 みそ<br>油揚げ |                       |                  | 玉ねぎ にんじん こんにゃく 根菜ねぎ                       |                                                        |                                  |                            |                            |                                                   |
| 28<br>(火) | こくとうパン          | 小麦粉 砂糖 黒糖                | ショートニング          |                       | 脱脂粉乳             |                                           | イースト 塩                                                 | 481<br>18.9<br>21.9<br>1.7       | 691<br>25.4<br>27.8<br>2.6 | 858<br>30.6<br>33.4<br>3.1 | ハロウィン献立                                           |
|           | ぎゅうにゅう          |                          |                  |                       | 牛乳               |                                           |                                                        |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | メンチカツ           | パン粉 でん粉<br>小麦粉 砂糖        | 油                | ふた肉 大豆                |                  | 玉ねぎ                                       | 塩 こしょう ナツメグ                                            |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | カラフルサラダ         | 砂糖                       | 油                |                       |                  | キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄<br>ピーマン                 | 酢 塩 こしょう                                               |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | パンプキンシチュー       |                          | 油                | ウインナー                 | 牛乳 クリーム          | かぼちゃ 玉ねぎ にんじん しめじ<br>パセリ                  | パンプキンポタージュ<br>(小麦・乳・大豆・鶏<br>肉・豚肉) 鶏ガラスープ<br>コンソメ ワイン 塩 |                                  |                            |                            |                                                   |
| 29<br>(水) | むぎごはん           | 米 麦                      |                  |                       |                  |                                           |                                                        | 413<br>20.1<br>14.8<br>1.8       | 567<br>25.7<br>17.5<br>2.2 | 732<br>32.1<br>20.6<br>3.0 |                                                   |
|           | ぎゅうにゅう          |                          |                  |                       | 牛乳               |                                           |                                                        |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | ビビンバ            | 砂糖                       | 油                | ふた肉 卵                 |                  | 干しいたけ にんにく                                | 醤油 酒 みりん 酢<br>塩 トウバンジャン                                |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | ナムル             | 砂糖                       | ごま ごま油           |                       |                  | もやし ほうれん草 にんじん                            | 醤油                                                     |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | ワンタンスープ         | ワンタン                     |                  | ベーコン なんと              |                  | 白菜 にんじん えのきだけ 葉ねぎ                         | 鶏ガラスープ 醤油<br>中華スープ 塩 こしょ<br>う                          |                                  |                            |                            |                                                   |
| 30<br>(木) | ごはん             | 米                        |                  |                       |                  |                                           |                                                        | 423<br>17.2<br>15.4<br>2.0       | 596<br>23.1<br>17.8<br>2.7 | 780<br>29.8<br>20.9<br>3.6 | ちくわの湯辺揚げ<br>幼1個<br>小2個<br>中3個                     |
|           | ぎゅうにゅう          |                          |                  |                       | 牛乳               |                                           |                                                        |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | ちくわのいそべあげ       | 小麦粉 でん粉                  | 油                | ちくわ                   | あおさ              |                                           | 塩                                                      |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | きりぼしだいこんのふくめに   | 砂糖                       | 油                | さつま揚げ(大豆)<br>ふた肉      |                  | にんじん さやいんげん 切り干し大根<br>干しいたけ               | 醤油 みりん 酒                                               |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | とうふのみそしる        |                          |                  | 豆腐 みそ 油揚げ             |                  | 玉ねぎ 小松菜 にんじん 根菜ねぎ                         |                                                        |                                  |                            |                            |                                                   |
| 31<br>(金) | ごはん             | 米                        |                  |                       |                  |                                           |                                                        | 398<br>21.1<br>12.6<br>1.6       | 561<br>29.3<br>14.8<br>2.0 | 714<br>35.2<br>16.9<br>2.6 |                                                   |
|           | ぎゅうにゅう          |                          |                  |                       | 牛乳               |                                           |                                                        |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | さけのごまみそやき       | 砂糖                       | ごま               | サケ みそ                 |                  |                                           | みりん 酒 醤油                                               |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | れんこんのきんぴら       | 砂糖                       | ごま油              | ふた肉 さつま揚げ             |                  | れんこん こんにゃく にんじん<br>さやいんげん                 | 醤油 みりん 酒 唐辛<br>子                                       |                                  |                            |                            |                                                   |
|           | とりじる            | じゃがいも                    |                  | とり肉 油揚げ               |                  | 大根 玉ねぎ にんじん 小松菜<br>干しいたけ                  | 醤油 酒 塩                                                 |                                  |                            |                            |                                                   |

※材料の都合等により献立を変更することがあります。  
※栄養価は幼稚園年中・小学校3・4年生・中学生の数値です。  
※加工品の右欄の( )には特定原材料・特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・ピーナッツ・くるみ・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・  
カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン)

10月の給食費の振替日は10月27日(月)です。(引き落としの準備をお願いします。)