



日	曜	献立名	赤の食品（１・２群） おもに体をつくる	緑の食品（３・４群） おもに体の調子を整える	黄の食品（５・６群） おもにエネルギーになる	調味料・その他
1	水	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくとやさいのチーズやき やさいのとろみスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム	たまねぎ ピーマン トマト だいこん はくさい にんじん コーン ねぎ	パン じゃがいも あぶら ごまあぶら かたくりこ	コンソメ しお こしょう ちゅうかだし しお しょうゆ
2	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのひものやき こんぶあえ さつまじる	ぎゅうにゅう さんま こんぶ とりにく あぶらあげ みそ	はくさい こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	むぎごはん ごま さつまいも	けずりぶし
3	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん もも パイン バナナ	むぎごはん じゃがいも あぶら	カレールウ ケチャップ ウスターソース こしょう しお
6	月	きゅうれき がつ にち きょう じゅうごや 旧暦の8月15日の今日は「十五夜」なので「お月見献立」です。「中秋の名月」とも呼ばれる美しい月に、秋の実りを感謝する日本の伝統的な行事です。 むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきそぼろ おつきみじる りんご	つきみこんだて ちゅうしゅう めいげつ ぶたにく ひじき たまご とりにく	よ しょう つき あき みの かんしゃ にほん にんじん ねぎ しょうが にんじん しめじ ねぎ りんご	でんどうてき ぎょうじ あぶら さとう さといも しらたまこ	さけ しょうゆ しお しょうゆ さけ しお けずりぶし
7	火	わかめごはん ぎゅうにゅう ちぐさやき けんちんじる	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご とうふ	ぎりぼしだいこん にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう こんにゃく にんじん ねぎ だいこん ごぼう	むぎごはん さとう あぶら	さけ しょうゆ しお けずりぶし さけ けずりぶし しょうゆ
8	水	がつようか ひ 10月8日は「とばの日」です。とばの食べ物・・・さめ・あかもく こくとうパン アシドミルク さめはるまき ゆでキャベツ あかもくのたまごスープ	アシドミルク さめ あおさ ぎゅうにゅう あかもく たまご	  たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ	パン はるまきのかわ あぶら バター こむぎこ かたくりこ	さけ しお こしょう スープストック こしょう ちゅうかだし しお しょうゆ
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのカラフルやき だいこんのもの	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく あつあげ	コーン にんじん ねぎ だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	むぎごはん マヨネーズ かたくりこ さとう	さけ しお こしょう しょうゆ さけ みりん けずりぶし
10	金	がつとおか め あいご 10月10日「目の愛護デー」なので「ビタミンAたっぷりメニュー」です。ビタミンAは、暗い場所での視力維持（夜盲症予防）や目の乾燥（ドライアイ）を防ぐ働きがあります。 キャロットライス ぎゅうにゅう マカロニサラダ かぼちゃスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぎゅうにゅう	くら ぼしや しりよくい じ やまうしやうよぼう め かんそう にんじん キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ たまねぎ しめじ	むぎごはん バター マカロニ マヨネーズ こむぎこ バター	コンソメ しお こしょう コンソメ スープストック
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう とりポテトあげ ごもくじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	コーン レモンかじゅう ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	さけ しお こしょう しょうゆ みりん しお しょうゆ けずりぶし
15	水	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン にんじん もやし	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう あぶら	コンソメ こしょう しお す しょうゆ
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのてりやき ごもくにまめ	ぎゅうにゅう さば だいず ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ	むぎごはん さとう さとう	しょうゆ みりん さけ しょうゆ さけ けずりぶし
17	金	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものにも はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん しいたけ きゅうり キャベツ にんじん	むぎごはん じゃがいも さとう はるさめ あぶら ごま さとう	しょうゆ けずりぶし さけ みりん す しょうゆ しお こしょう
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ ゆでキャベツ すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう たまご わかめ	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん えのきだけ ねぎ	むぎごはん パンこ あぶら	ケチャップ こしょう ウスターソース しお しょうゆ しお けずりぶし
21	火	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ わふうごまサラダ コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ちくわ わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	むぎごはん さとう あぶら さとう ごま	しょうゆ しお けずりぶし す しょうゆ しお
22	水	コッペパン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ キャベツとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり キャベツ	パン あぶら スパゲティ ごまドレッシング	ケチャップ コンソメ しお こしょう
23	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かんとうに あおりのポテトビーンズ	ぎゅうにゅう ちくわ だいず あおさ	だいこん にんじん こんにゃく	むぎごはん さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	しょうゆ さけ みりん けずりぶし しお
24	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのムニエル パイン とりだんごスープ	ぎゅうにゅう すずき とりにく たまご	レモンかじゅう パイン しょうが たまねぎ コーン はくさい にんじん	むぎごはん バター こむぎこ かたくりこ	しお こしょう しお こしょう しょうゆ コンソメ
27	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	むぎごはん さとう あぶら	さけ しょうゆ しお こしょう みりん スープストック こしょう ちゅうかだし しお しょうゆ
28	火	むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ にんにく しょうが	むぎごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも ごま あぶら さとう	さけ ちゅうかだし しょうゆ こしょう しお しょうゆ
29	水	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	パン じゃがいも さとう かたくりこ あぶら あぶら さとう	コンソメ ケチャップ ウスターソース しお こしょう しょうゆ す
30	木	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのうまに のりすあえ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく しらすばし のり	だいこん こんにゃく ねぎ にんじん たまねぎ こまつな にんじん キャベツ きゅうり コーン	むぎごはん さとう さとう ごま	さけ しょうゆ みりん けずりぶし しょうゆ す
31	金	とば す きゅうよく とば しやうい つか こんだて 鳥羽が好きふるさと給食・・・鳥羽の食材を使った献立です。【さわら・あらめ・今浦みそ】 むぎごはん ぎゅうにゅう さわらフライ あらめのにも いまうらみそしる	ぎゅうにゅう さわら たまご あらめ とりにく いまうらみそ とうふ	  こんにゃく にんじん だいこん はくさい にんじん ねぎ	むぎごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	みりん こしょう しお しょうゆ けずりぶし ウスターソース けずりぶし