



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
10	月	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな はくさい えのきたけ しいたけ	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう ごま	しょうゆ けずりぶし みりん
11	火	<small>にゅうがく しんきゅう きゅうしよく</small> 入学・進級おめでと給食 ちらしずし ぎゅうにゅう すましじる おいわいデザート	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	しいたけ れんこん ねぎ きぬさや えのきたけ こまつな にんじん	むぎごはん さとう あぶら ぶ デザート	しお す しょうゆ けずりぶし みりん
12	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	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン もやし	パン こむぎこ あぶら バター じゃがいも さとう	しお こしょう コンソメ しょうゆ
13	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ こまつな しょうが	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	さけ しお みりん こしょう しょうゆ けずりぶし
14	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり しょうが にんにく	むぎごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	さけ しょうゆ しお ちゅうかだし
17	月	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 ヨーグルト	たまねぎ にんじん パイン もも りんご みかん	むぎごはん じゃがいも あぶら	カレールウ こしょう ウスターソース ケチャップ しお
18	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのカラフルやき だいすのいそに オレンジ	ぎゅうにゅう さわら だいす ひじき あつあげ	にんじん コーン ごぼう ねぎ こんにゃく オレンジ	むぎごはん さとう マヨネーズ	さけ しお みりん こしょう しょうゆ けずりぶし
19	水	こくとうパン ぎゅうにゅう ミートグラタン キャベツのクリームスープ	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 キャベツ	パン マカロニ バター こむぎこ	ケチャップ こしょう しお ウスターソース コンソメ
20	木	<small>きせつ たべもの</small> 季節の食べ物「たけのこ」を使った、 <small>ねん いちど</small> 年に一度のたけのこごはんです。 たけのこごはん ぎゅうにゅう かきあげ わかめのみそしる 	ぎゅうにゅう たまご わかめ みそ あぶらあげ いか	たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん えのきたけ	むぎごはん あぶら かたくりこ こむぎこ	さけ けずりぶし しょうゆ しお
21	金	むぎごはん アシドミルク ホイコーロー たまごとコーンのスープ	アシドミルク ぶたにく みそ とうふ たまご	たまねぎ ピーマン コーン にんじん こまつな こんにゃく	むぎごはん あぶら かたくりこ さとう	さけ しょうゆ しお ちゅうかだし こしょう
24	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ゆでやさい みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ ねぎ たまねぎ だいこん	むぎごはん かたくりこ あぶら	さけ しお こしょう けずりぶし
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ ごますあえ	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ ハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ねぎ しいたけ	むぎごはん さとう ごま ごまあぶら	しお けずりぶし しょうゆ す
26	水	<small>さんか くに りんご</small> サミットに参加する7カ国の料理を給食風にアレンジします。今回は「カナダ」です。  こめこいりパン ぎゅうにゅう サーモンフライ オーロラソース ポイルキャベツ コンソメスープ	ぎゅうにゅう さけ たまご ハム	キャベツ たまねぎ コーン もやし	パン こむぎこ あぶら パンこ マヨネーズ	しお しょうゆ コンソメ こしょう
27	木	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりしゅうまい あらめとやさいのにももの	ぎゅうにゅう ぶたにく えび あつあげ あらめ	たまねぎ ねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく	むぎごはん ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう	しお けずりぶし こしょう しょうゆ さけ みりん
28	金	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが のりすあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり	たまねぎ にんじん コーン しらたき ほうれんそう きゅうり キャベツ きぬさや	むぎごはん さとう じゃがいも ごま あぶら	みりん けずりぶし しょうゆ す