

日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)												
		主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他															
2 (月)	鯖そぼろ丼	鯖 鰹節	米 大麦	こんにやく 人参 グリンピース	日本酒 醤油	小麦	801	32.6	19 (木)	ウィンチャップライス	ウインナー	米 バター 米油 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン	乳	825	31.9			
	鯖そぼろ		米 大麦	こんにやく 人参 グリンピース	日本酒 醤油					小麦	19 (木)	チキンナゲット②	チキンナゲット	菜種油					乳	
	牛乳	牛乳	米 大麦	こんにやく 人参 グリンピース	日本酒 醤油					小麦	20 (金)	青菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 白花生	小麦粉 バター 米油	青梗菜 人参 玉ねぎ			スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦	
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 人参 ごぼう ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)					小麦	20 (金)	麦ご飯	豚肉 生クリーム	米 大麦	米油 砂糖 バター			エリンギ しめじ マッシュルーム 人参 玉ねぎ グリンピース にんにく トマト	ハヤシルウ ウスターソース 胡椒 ワイン 塩	小麦 乳
3 (火)	子供パン	子供パン				小麦 乳	869	32.7	23 (月)	牛乳	牛乳				乳	855	31.9			
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油							乳	23 (月)	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ			スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦	
	野菜サラダ			人参 キャベツ いんげん カリフラワー						乳	23 (月)	みかん			みかん				乳	
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング							小麦	23 (月)	ごはん		米					乳	
4 (水)	秋の味覚ポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	さつまい 米油 バター 栗	南瓜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	809	36.7	24 (火)	牛乳	牛乳				乳	830	29.6			
	ごはん		米							小麦	24 (火)	里芋のミートソース煮	豚肉	里芋 菜種油 砂糖 米油	蓮根 玉ねぎ 人参 枝豆 にんにく 生姜 トマト			ケチャップ スープストック 塩 醤油 ウスターソース	小麦	
	豚肉と南瓜のカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	南瓜 エリンギ 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 カレー粉					小麦	24 (火)	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳 白花生	小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ グリンピース とうもろこし			スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	
	塩麹鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	キャベツ えのき茸 ねぎ いら にんにく	塩麹 中華だし 日本酒 塩 胡椒 だし(鰹 鯖 鰯)					小麦	26 (木)	ごはん	牛乳						乳	
5 (木)	さつまいの炊き込みご飯	豚肉 鰹節 昆布	米 さつまい 砂糖 ごま油	生姜	日本酒 醤油	小麦	765	36.5	26 (木)	牛乳	牛乳				乳	840	35.3			
	牛乳	牛乳								小麦	26 (木)	鶏肉のバーベキューソース②	鶏肉 卵	片栗粉 砂糖 ごま油 菜種油				日本酒 醤油 ウスターソース ケチャップ カレー粉 りんご酢	小麦 卵	
	カレイの竜田揚げ	カレイ 竜田揚げ	菜種油							小麦	26 (木)	切り干しスタミナ炒め	豚肉	米油 砂糖 ごま油	切り干し大根 人参 ねぎ いら にんにく			塩 醤油 中華だし 豆板醤 日本酒	小麦	
	切り干し大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ	米油 砂糖	切り干し大根 人参 こんにやく	日本酒 醤油					小麦	26 (木)	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸			中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦	
6 (金)	せんべい汁	鶏肉	かやせせんべい 米油	人参 ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩 みりん	小麦	886	29.9	27 (金)	栗ご飯	鶏肉 油揚げ	米 栗 砂糖 米油	人参 干し椎茸	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦	821	37.0			
	海軍カレー	麦ご飯	豚肉 白花生 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご					カレー粉 デミグラスソース ウスターソース ワイン ケチャップ スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	27 (金)	牛乳	牛乳						乳
	牛乳	牛乳								乳	27 (金)	厚焼き玉子	厚焼き玉子	米油 砂糖	こんにやく 枝豆			日本酒 塩 醤油	小麦 卵	
	コンチカラ			キャベツ とうもろこし 人参						小麦	27 (金)	大豆の磯煮	大豆 ひじき 鰹節	米油 砂糖	人参 ねぎ ほうれん草			塩 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦	
10 (火)	ブルーベリービスキュイトースト	牛乳 脱脂粉乳	食パン ホットケーキミックス粉 砂糖 マーガリン	ブルーベリー		小麦 乳	831	36.9	30 (月)	牛乳	牛乳				乳	790	29.7			
	牛乳	牛乳								小麦	30 (月)	揚げ大根のピリ辛炒め	鶏肉	菜種油 ごま油 片栗粉 砂糖	大根 人参 玉ねぎ エリンギ 青梗菜 にんにく			日本酒 豆板醤 中華だし 醤油	小麦	
	ポーキーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米油	玉ねぎ トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン					小麦	30 (月)	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ			中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	
	白花生のスープ	ベーコン 白花生 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	スープストック 塩 胡椒					乳	31 (火)	ツイストパン		ツイストパン						小麦 乳
11 (水)	塩焼きそば	豚肉 なたと 青のり	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	胡椒 塩だれ	小麦	860	42.3	31 (火)	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 スープストック ワイン	小麦	859	38.8			
	揚げしゅうまい②	ポークしゅうまい	菜種油							小麦	31 (火)	クリームシチュー	鶏肉 白花生 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース			スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ いら 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油					小麦 卵	31 (火)	パンキンババロア		パンキンババロア						小麦
	ヨーグルト	ヨーグルト								乳	31 (火)									乳
12 (木)	ごはん		米			小麦	873	33.4	10 (水)	牛乳	牛乳				乳	830	33.5 16.2%			
	鯖のガーリック焼き	鯖 ガーリック漬け								小麦	10 (水)	学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	830kcal	16.2%					
	切り昆布の煮物	昆布 鶏肉 さつま揚げ	砂糖 ごま油	人参 干し椎茸 こんにやく	日本酒 醤油 塩					小麦	10 (水)	10月の平均摂取量		830	33.5 16.2%					
	だまこ汁	鶏肉 油揚げ	だまこ餅 米油	人参 ごぼう 舞茸 しめじ 小松菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油					小麦	10 (水)	学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	830kcal	16.2%					
13 (金)	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		小麦	826	31.9	12 (木)	ごはん		米			乳	873	33.4			
	牛乳	牛乳								小麦	12 (木)	豚肉と南瓜のカレー炒め	4日実施							
	豚汁	豚肉	片栗粉 じゃが芋 菜種油 米油 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 グリンピース	日本酒 醤油 ケチャップ りんご酢					小麦	12 (木)	材料	南瓜	1/12個	1cm厚さのいちょう切り			作り方	※南瓜とじゃが芋を素揚げする。 ※★を混ぜ合わせておく。(合わせ調味料)	
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米油 片栗粉	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油					小麦 卵	12 (木)	作り方	豚肉	200g	小間切り			①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。		
16 (月)	ごはん		米			小麦	824	36.1	13 (金)	牛乳	牛乳				乳	826	31.9			
	鶏肉ときのこのガリパタ炒め	鶏肉	片栗粉 菜種油 米油 バター	人参 玉ねぎ しめじ えのき茸 エリンギ にんにく 生姜	醤油 塩 胡椒 オイスターソース 日本酒					小麦 乳	13 (金)	作り方	エリンギ	1個	短冊切り			②玉ねぎを炒める。		
	華風コンソープ	ベーコン 卵	片栗粉 米油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒					卵	13 (金)	作り方	玉ねぎ	中1/2個	くし切り			③玉ねぎがしんなりしたら、エリンギといんげんを炒める。		
	ココア揚げパン		ココアパン 菜種油 砂糖		ココア					小麦 乳	13 (金)	作り方	いんげん	5本	2cm			④合わせ調味料を入れ、ひと煮立ちしたら 揚げた南瓜とじゃが芋を入れ、混ぜ合わせる。		
17 (火)	牛乳	牛乳				小麦 乳	749	27.7	16 (月)	チキンサラダ	鶏肉	キャベツ 人参 とうもろこし			乳	824	36.1			
	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング							小麦	16 (月)	材料	砂糖	大さじ1と1/2						
	キャロットポタージュ	ベーコン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	小麦粉 バター 米油 じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ	スープストック 塩 胡椒					小麦 乳	16 (月)	作り方	醤油	大さじ1						
	肉味噌うどん	地粉うどん								小麦	16 (月)	作り方	日本酒	小さじ2						
18 (水)	牛乳	牛乳				小麦	876	32.2	17 (火)	豆まめサラダ	大豆	キャベツ 枝豆 とうもろこし			乳	824	36.1			
	和風ドレッシング		和風ドレッシング							小麦	17 (火)	作り方	カレー粉	小さじ1と1/2						
	スイートポテトケーキ	白花生 牛乳 脱脂粉乳	さつまい ホットケーキミックス粉 砂糖 バター							小麦 乳	17 (火)	作り方	いりごま	小さじ2						
	肉味噌うどん	豚肉 味噌	砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく 人参 ねぎ 干し椎茸 グリンピース	だし(鰹 鯖 鰯) みりん 醤油 豆板醤					小麦	17 (火)	作り方	水	大さじ2						

作ってみよう★給食メニュー

豚肉と南瓜のカレー炒め 4日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
南瓜	1/12個	1cm厚さのいちょう切り	※南瓜とじゃが芋を素揚げする。 ※★を混ぜ合わせておく。(合わせ調味料)
じゃが芋	中1個	1cm厚さのいちょう切り	
油	適量		
豚肉	200g	小間切り	①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。 ②玉ねぎを炒める。 ③玉ねぎがしんなりしたら、エリンギといんげんを炒める。 ④合わせ調味料を入れ、ひと煮立ちしたら 揚げた南瓜とじゃが芋を入れ、混ぜ合わせる。
エリンギ	1個	短冊切り	
玉ねぎ	中1/2個	くし切り	
いんげん	5本	2cm	
油	大さじ1		
砂糖	大さじ1と1/2		
醤油	大さじ1		
日本酒	小さじ2		
カレー粉	小さじ1と1/2		
いりごま	小さじ2		
水	大さじ2		

★ 南瓜は夏に多く収穫されますが、2~3カ月貯蔵すると水分が抜けて甘味が増します。甘い南瓜とピリッと辛いカレー粉が相性の良い献立です。

