

**10日 下荘小学校 的場 結星さん**

かやくごはん  
みそ汁  
アジフライ  
海藻サラダ  
牛乳



『肉より断然魚派！の献立です。全体的にあっさりですが、魚を揚げることによりボリュームアップ！海藻サラダはコリコリした食感が楽しめます！』

**15日 舞小学校 松橋 みのりさん**

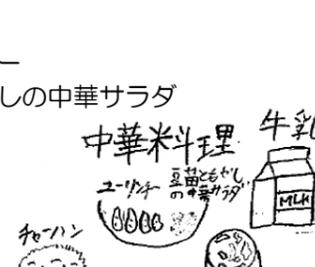
ごはん  
わかめスープ  
タンドリーチキン  
ポイルキャベツ  
牛乳



『全体的に栄養バランスが良くなるようにしました。タンドリーチキンはカレー味の唐揚げのようなもので、とてもおいしいのでぜひ食べてください。』

**24日 上荘小学校 西森 蓮さん**

チャーハン  
中華スープ  
ユーリンチー  
豆苗ともやしの中華サラダ  
牛乳



『チャーハンが出てきていないのでチャーハンを書きました。そしてチャーハンに合う料理を考えました。』

**29日 朝日小学校 黒木 心那さん**

ごはん  
豚汁  
じゃがいもと牛すじの甘辛煮  
ほうれん草とベーコンのマヨネーズあえ  
牛乳

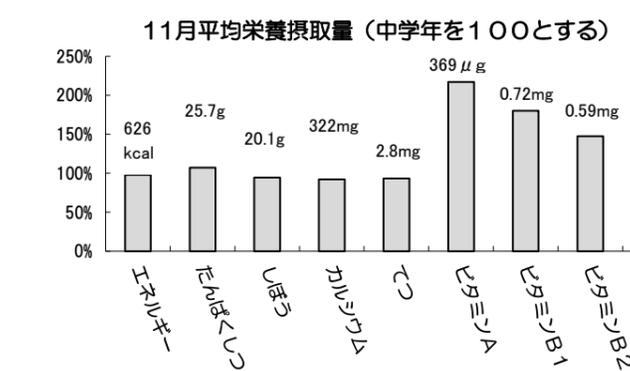


『秋や冬には体が温まって元気がつくメニューにしようと思って豚汁にしました。そして、旬のじゃがいもやほうれん草などを取り入れバランスの良いメニューにしました。』

わたしがいる日は6年生が考えた献立だよ！！

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

お家からスプーンを持って来ましょう。



こんだて名	1日	水
ぎゅうにゅう		
ごはん		
はっほうさい		
やきぎョーザ		
ナムル		
<b>食品名</b>	<b>分量(g)</b>	<b>エネルギー</b>
牛乳	206	
ごはん	80	
・八宝菜		625
豚肉	25	
えび	10	
玉ねぎ	30	
白菜	25	
人参	10	
しいたけ	8	
チンゲンサイ	5	たんぱく質
たけのこ	10	
でん粉	1.5	
鶏がらスープ	2	
淡口しょうゆ	4	23.5
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	1	
・焼きぎョーザ	2個	脂質
ぎョーザ	34	
菜種油	0.3	
・ナムル		18.4
小松菜	25	
大豆もやし	15	
白ゴマ	1	
淡口しょうゆ	1.7	
砂糖	0.8	
米酢	0.9	
ごま油	0.2	

こんだて名	2日	木
ぎゅうにゅう		
パン		
ミネストローネ		
とりにくのでりにりんご(生)		
<b>食品名</b>	<b>分量(g)</b>	<b>エネルギー</b>
牛乳	206	
パン	55	
・ミネストローネ		599
ソーセージ	20	
玉ねぎ	30	
じゃがいも	20	
キャベツ	20	
人参	10	
トマト水煮	13	
トマトケチャップ	7	たんぱく質
白ワイン	0.2	
コンソメの素	0.25	
鶏がらスープ	0.1	
淡口しょうゆ	2	28.9
塩	0.3	
こしょう	0.01	
・鶏肉の照り煮		脂質
鶏肉	60	
しょうが	1	
でん粉	0.25	
濃口しょうゆ	2	
砂糖	1.7	
みりん	1.8	
酒	1.5	
・りんご(生)	1/8個	21.4
りんご	35	

文化の日

こんだて名	6日	月
ぎゅうにゅう		
ごはん		
そぼろに		
あますあえ		
かつおぶりかけ		
<b>食品名</b>	<b>分量(g)</b>	<b>エネルギー</b>
牛乳	206	
ごはん	80	
・そぼろ煮		637
合い挽き肉	30	
平天	20	
じゃがいも	50	
玉ねぎ	30	
人参	10	
グリーンピース	5	
濃口しょうゆ	6	たんぱく質
砂糖	3	
菜種油	0.5	
・甘酢あえ		25.5
焼き豚	10	
キャベツ	30	
きゅうり	10	
人参	10	
白ゴマ	1	
淡口しょうゆ	1.6	
砂糖	1.1	脂質
米酢	1.1	
菜種油	0.5	
・かつおぶりかけ	1個	16.3
かつおぶりかけ	2.5	

こんだて名	7日	火
ぎゅうにゅう		
パン		
コンソメスープ		
ポークチャップ		
イタリアンサラダ		
マーシャルピーンズ		
<b>食品名</b>	<b>分量(g)</b>	<b>エネルギー</b>
牛乳	206	
パン	55	
・コンソメスープ		651
鶏肉	15	
玉ねぎ	30	
キャベツ	25	
人参	10	
オニオンソース	10	
コンソメの素	1.2	
鶏がらスープ	1	たんぱく質
塩	0.33	
こしょう	0.01	
・ポークチャップ	1個	27.6
豚肉	40	
玉ねぎ	3	
でん粉	0.4	
トマトケチャップ	4.5	
トンカツソース	2	
濃口しょうゆ	0.5	
砂糖	1.5	脂質
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	1	
・イタリアンサラダ		29.8
ベーコン	5	
キャベツ	30	
玉ねぎ	5	
きゅうり	5	
赤ピーマン	3	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
イタリアンドレッシング	5	
・マーシャルピーンズ	1個	
マーシャルピーンズ	10	

こんだて名	8日	水
ぎゅうにゅう		
ごはん		
マーボー豆腐		
チンジャオロース		
<b>食品名</b>	<b>分量(g)</b>	<b>エネルギー</b>
牛乳	206	
ごはん	80	
・マーボー豆腐		683
合い挽き肉	23	
冷凍豆腐	80	
人参	13	
青ねぎ	6	
しいたけ	5	
しょうが	0.5	
赤味噌	8	たんぱく質
でん粉	2.3	
鶏がらスープ	1	
濃口しょうゆ	1.2	
砂糖	1.5	29.2
酒	0.5	
トウバンジャン	0.05	
ごま油	0.6	
菜種油	1	
・チンジャオロース		脂質
豚肉	35	
ピーマン	20	
人参	10	
たけのこ	10	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2.4	
砂糖	1	
酒	1	
菜種油	1	22.1

こんだて名	9日	木
ぎゅうにゅう		
くどうパン		
コーンポタージュ		
やさしいため		
パイナップル(缶)		
<b>食品名</b>	<b>分量(g)</b>	<b>エネルギー</b>
牛乳	206	
黒砂糖	5.5	
パン	55	
・コーンポタージュ		628
ベーコン	15	
さつまいも	20	
玉ねぎ	20	
人参	10	
クリームコーン	40	
牛乳	25	
生クリーム	3	たんぱく質
チーズ	3	
ポタージュの素	8	
コンソメの素	0.5	
塩	0.2	24.1
こしょう	0.02	
・野菜炒め		脂質
豚肉	20	
キャベツ	20	
人参	10	
チンゲンサイ	10	
もやし	10	
オイスターソース	0.3	
濃口しょうゆ	1.2	
塩	0.07	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・パイナップル(缶)	1個	19.9
パイナップル	28	

こんだて名	10日	金
ぎゅうにゅう		
かやくごはん(げんりょう)		
みそ汁		
アジフライ		
かいそうサラダ		
<b>食品名</b>	<b>分量(g)</b>	<b>エネルギー</b>
牛乳	206	
かやくごはんの素	23	
ごはん	70	
・みそ汁		643
油あげ	3	
冷凍豆腐	30	
玉ねぎ	10	
人参	10	
大根	5	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.5	たんぱく質
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	4	
・アジフライ	1個	26.6
鰯フライ	50	
菜種油	4	
・海藻サラダ		脂質
キャベツ	20	
人参	5	
海藻ミックス	0.7	
和風ドレッシング	5	19.9

ごんたて名 13日 月			
きゅうにゅう ごはん けんちん汁 きゅうにくとごぼうのなんばんに あじのこさかな			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	601	
ご飯	80		
・けんちん汁			
油あげ	5		
冷凍豆腐	20		
大根	15		
人参	10		
里芋	10		
青ねぎ	5		
淡口しょうゆ	5		
酒	1	たんぱく質	
削り節	3	26.6	
・牛肉とごぼうの南蛮煮			
牛肉	30		
ごぼう	30		
濃口しょうゆ	3		
砂糖	2		
みりん	0.5		
酒	1		
一味唐辛子	0.01		脂質
菜種油	1		16.1
削り節	1		
・味のこ魚	1個		
味のこ魚	5		

ごんたて名 14日 火		
きゅうにゅう げんりょうパン しょうゆラーメン ウインナー ちくさあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	609
パン	45	
・醤油ラーメン		
焼き豚	15	
冷凍中華めん	45	
玉ねぎ	20	
人参	10	
もやし	10	
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	
でん粉	0.5	27.4
豚骨スープ	3	
鶏がらスープ	1	
淡口しょうゆ	5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ごま油	0.7	
・ウインナー	2個	
ウインナー	40	
菜種油	0.5	
・千草あえ		26.8
切りいか	7	
油あげ	3	
キャベツ	15	
人参	5	
淡口しょうゆ	1.4	
砂糖	0.8	
米酢	0.7	

ごんたて名 15日 水		
きゅうにゅう ごはん わかめスープ タンドリーチキン NEW ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	608
ご飯	80	
・わかめスープ		
焼き豚	10	
冷凍豆腐	10	
玉ねぎ	20	
チンゲンサイ	15	
人参	10	
干しわかめ	0.5	
鶏がらスープ	0.5	
淡口しょうゆ	4	25.5
・タンドリーチキン		
鶏肉	60	
しょうが	0.01	
にんにく	0.01	
プレーンヨーグルト	1	
トマトケチャップ	2	
カレー粉	0.2	
濃口しょうゆ	9	
みりん	0.5	
塩	0.1	19.2
こしょう	0.01	
オリーブ油	0.3	
菜種油	1	
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

ごんたて名 16日 木		
きゅうにゅう パン ポトフ エスカベージュ みかん(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	609
パン	55	
・ポトフ		
ソーセージ	15	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
人参	15	
鶏がらスープ	1	
コンソメの素	0.5	
濃口しょうゆ	0.2	25.1
塩	0.25	
こしょう	0.02	
菜種油	0.1	
・エスカベージュ		
たら角切	40	
玉ねぎ	15	
人参	5	
ピーマン	5	
セロリ	2	
でん粉	4	20.6
淡口しょうゆ	1.5	
砂糖	1.5	
米酢	3.3	
塩	0.03	
こしょう	0.01	
オリーブ油	0.1	
菜種油	3	
・みかん(生)	1個	
みかん	80	

ごんたて名 17日 金		
きゅうにゅう ごはん ごおりどうふのふくめに なすのにくみそいため ひじきのいために		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	620
ご飯	80	
・凍り豆腐の含め煮		
焼きかまぼこ	15	
切り高野豆腐	12	
人参	5	
しいたけ	5	
里芋	20	
さやいんげん	3	
淡口しょうゆ	7	
砂糖	4.5	27
みりん	0.5	
削り節	2	
・なすの肉味噌炒め		
合い挽き肉	20	
長なす	30	
青ねぎ	3	
しょうが	0.1	
赤味噌	2	
濃口しょうゆ	0.3	
砂糖	0.3	17
みりん	1	
酒	1	
ごま油	0.5	
・ひじきの炒め煮		
油あげ	2	
芽ひじき	1	
人参	1.3	
濃口しょうゆ	1.35	
砂糖	1.2	
菜種油	0.06	

ごんたて名 20日 月		
きゅうにゅう なめし さわにわん はるさめのしょうゆマヨネーズあえ プチトマト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	565
菜めしの素	2.8	
ご飯	80	
・沢煮鮭		
豚肉	10	
大根	15	
人参	10	
ささがきごぼう	8	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
みりん	0.5	たんぱく質
削り節	3	19.5
・春雨の醤油マヨネーズあえ		
焼き豚	10	
春雨	5	
ほうれん草	20	
人参	5	
きゅうり	5	
マヨネーズ風ドレッシング	7	
淡口しょうゆ	0.5	
菜種油	0.5	
・プチトマト	2個	15.2
プチトマト	20	

ごんたて名 21日 火		
きゅうにゅう うすまきパン カレースープ ベーコンエッグ アセロラゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	614
パン	55	
・カレースープ		
鶏肉	20	
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
じゃがいも	10	
人参	10	
カレーウ	10	
ウスターソース	1	
濃口しょうゆ	2	26.6
塩	0.02	
こしょう	0.01	
・ベーコンエッグ		
ベーコン	20	
鶏卵	30	
玉ねぎ	10	
グリーンピース	5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.3	19.8
・アセロラゼリー	1個	
アセロラゼリー	40	

ごんたて名 22日 水		
きゅうにゅう ごはん にくだんこのスープ かつおのかくに おひたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	608
ご飯	80	
・肉団子のスープ		
ミートボール	35	
玉ねぎ	20	
白菜	15	
人参	10	
青ねぎ	5	
しいたけ	3	
鶏がらスープ	2	
淡口しょうゆ	5	30.5
・かつおの角煮		
鯉角切	45	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	2.9	
砂糖	2.6	
みりん	1.5	
酒	5	
・おひたし		
キャベツ	25	
ほうれん草	20	13.8
花かつお	0.5	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	

## 勤労感謝の日

ごんたて名 24日 金		
きゅうにゅう チャーハン ちゅうかスープ ユウリンチー とうみょうともやしの ちゅうかふうサラダNEW		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	673
チャーハンの素	22	
ご飯	80	
・中華スープ		
焼き豚	10	
春雨	1	
玉ねぎ	20	
人参	10	
白菜	10	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.3	たんぱく質
鶏がらスープ	2	25.5
淡口しょうゆ	5	
・ユウリンチー		
鶏肉	50	
白ねぎ	1.5	
でん粉	4	
濃口しょうゆ	0.3	
砂糖	2.4	
酒	0.5	
米酢	2.4	
菜種油	4	23.2
・豆苗ともやしの中華風サラダ		
もやし	25	
豆苗	15	
白ゴマ	1	
淡口しょうゆ	1.6	
砂糖	0.7	
米酢	0.7	
ごま油	0.2	

ごんたて名 27日 月		
きゅうにゅう ごはん たまごスープ はるさめのごもくため スイートポテト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	680
ご飯	80	
・卵スープ		
焼き豚	5	
鶏卵	30	
玉ねぎ	20	
人参	10	
ほうれん草	10	
鶏がらスープ	0.1	
淡口しょうゆ	5.5	
・春雨の五目炒め		22.2
豚肉	20	
春雨	10	
にら	7	
人参	4	
青ねぎ	1.5	
しょうが	1.5	
たけのこ	4	
濃口しょうゆ	3.8	
砂糖	1.35	
酒	0.8	18.8
菜種油	1	
・スイートポテト	1個	
スイートポテト	35	

ごんたて名 28日 火		
きゅうにゅう げんりょうパン きつねうどん もしやもしやサラダ ソフトマーガリン		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	595
パン	45	
・きつねうどん		
油あげ	1個	
砂糖	2	
濃口しょうゆ	2.2	
削り節	2	
昆布	0.5	
冷凍うどん	60	
焼きかまぼこ	20	
人参	10	23.8
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.5	
淡口しょうゆ	6	
みりん	1	
昆布	0.5	
削り節	2	
・もしやもしやサラダ		
ボンレスハム	10	
きゅうり	20	
水菜	20	
もやし	10	
和風ドレッシング	6	
・ソフトマーガリン	1個	脂質
ソフトマーガリン	8	24.8

ごんたて名 29日 水		
きゅうにゅう ごはん どんじり じゃがいもと きゅうすじのあまからにNEW ほうれん草と ベーコンのマヨネーズあえNEW		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	626
ご飯	80	
・豚汁		
豚肉	20	
油あげ	3	
突きこんにやく	10	
白菜	20	
人参	10	
大根	10	
ささがきごぼう	10	
青ねぎ	5	27.6
赤味噌	6	
白味噌	4	
削り節	3	
・じゃがいもと牛筋の甘辛煮		
牛筋肉	15	
板こんにやく	15	
じゃがいも	30	
一味唐辛子	0.01	
濃口しょうゆ	3	
砂糖	1.5	
みりん	0.5	
菜種油	0.5	脂質
・ほうれん草とベーコンのマヨネーズあえ		16.8
ベーコン	10	
ほうれん草	20	
人参	5	
コーン	5	
淡口しょうゆ	0.3	
マヨネーズ風ドレッシング	8	

ごんたて名 30日 木		
きゅうにゅう パン オニオンスープ ハンバーグ ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	588
パン	55	
・オニオンスープ		
鶏肉	15	
玉ねぎ	40	
人参	10	
オニオンソース	20	
白ワイン	0.3	
鶏がらスープ	2	
塩	0.8	
こしょう	0.04	24.7
菜種油	1	
・ハンバーグ	1個	
ハンバーグ	60	
玉ねぎ	5	
でん粉	0.25	
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	3	
砂糖	1	
菜種油	0.5	
・ポイルキャベツ		23.3
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

## NEW 献立

15日・タンドリーチキン

24日・豆苗ともやしの中華風サラダ

29日・じゃがいもと牛すじの甘辛煮

・ほうれん草とベーコンのマヨネーズあえ

今月は新しいメニューが  
4品登場します♪

お楽しみに😊