



日	曜	献立名	8大アレルギー物質	食品名			栄養量	
			卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
1	火	昼食 ご飯 チキン南蛮 ひじきサラダ 梨 味噌汁	卵 小麦	ご飯 油 砂糖 マヨネーズ	鶏もも肉 卵 ひじき カニカマ 油揚げ 味噌	玉葱 パセリ トマト 胡瓜 梨 もやし	エネルギー 581 (515)	
		間食 グレープゼリー 牛乳	乳	グレープゼリー 生クリーム	牛乳		タンパク質 20.6 (18.5)	
							脂質 28.9 (25.9)	
							塩分 1.6 (1.3)	
2	水	昼食 ロールパン ハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ りんご コンソメスープ	卵 乳 小麦 卵 乳 小麦	ロールパン パン粉 ドレッシング	合挽き肉 豚挽き肉 卵 牛乳	玉葱 ブロッコリー ソーレタス 胡瓜 トマト コーン りんご キャベツ 人参	エネルギー 549 (486)	
		間食 お昼のラスク 牛乳	乳	おつゆ餅 マーガリン	牛乳		タンパク質 21.6 (19.8)	
							脂質 26.0 (23.7)	
							塩分 1.9 (1.6)	
3	木	昼食 菜飯 白鯊魚の西京焼き キャベツとツナのサラダ バナナ けんちん汁	卵	菜飯 砂糖 油 砂糖	メルルーサ 味噌 卵 ツナ 木綿豆腐 油揚げ	キャベツ バナナ 人参 ごぼう 大根	エネルギー 527 (476)	
		間食 マシュマロ アルフォート 牛乳	卵 乳 小麦	マシュマロ アルフォート	牛乳		タンパク質 21.0 (20.1)	
							脂質 13.7 (13.8)	
							塩分 1.8 (1.5)	
4	金	昼食 ほうれん草とベーコンのクリームパスタ ショア	小麦 卵 乳	スパゲッティ マーガリン	ベーコン 牛乳 ショア	ほうれん草 玉葱 しめじ	エネルギー 595 (496)	
		間食 ココア煎しパン 牛乳	卵 小麦 乳	おつゆ餅 マーガリン	卵 牛乳 ヨーグルト 牛乳		タンパク質 23.9 (21.5)	
							脂質 19.4 (17.0)	
							塩分 1.8 (1.6)	
5	土	昼食					エネルギー 122.0	
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			タンパク質 2.5	
							脂質 1.2	
							塩分 -	
7	月	昼食 鶏もも肉 コールスローサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁	卵 乳	ご飯 砂糖 マヨネーズ 砂糖	鶏ひき肉 ツナ缶 ヨーグルト 味噌	ほうれん草 キャベツ コーン 人参 洋ナシ 眞珠 いかん缶 大根 ねぎ	エネルギー 579 (493)	
		間食 聖たべよ・黒糖	卵 乳	聖食たべよ 黒糖	牛乳		タンパク質 18.1 (17.2)	
							脂質 16.5 (16.5)	
							塩分 1.6 (1.5)	
8	火	昼食 ご飯 干草焼き さつまいもの昆布煮 オレンジ 味噌汁	卵	ご飯 砂糖 油 さつまいも 砂糖	卵 鶏ひき肉 昆布 砂糖 油揚げ 味噌	人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん 絹さや オレンジ キャベツ	エネルギー 605 (522)	
		間食 エリーゼ ブランチュール 牛乳	卵 小麦	エリーゼ ブランチュール	牛乳		タンパク質 20.4 (17.7)	
							脂質 21.2 (19.3)	
							塩分 1.9 (1.4)	
9	水	昼食 ジャムサンド 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ りんご 豆乳スープ	小麦 乳	ジャムサンド マーマレードジャム サラダ油 サラダ油 砂糖	鶏もも肉 豆腐 味噌	玉葱 トマト レタス 人参 コーン りんご 南瓜 青梗菜	エネルギー 572 (473)	
		間食 オレンジジュース 牛乳	乳	オレンジジュース 砂糖	鶏肉 牛乳	みかん缶	タンパク質 22.6 (18.8)	
							脂質 22.8 (19.5)	
							塩分 1.5 (1.1)	
10	木	昼食 ご飯 鯛のクリームニエル ジャーマンポテト 梨 ほうれん草と卵のスープ	小麦 卵	ご飯 小麦粉 マーガリン じゃが芋 サラダ油	鶏 鶏ひき肉 ベーコン 卵	ブロッコリー トマト 玉葱 梨 ほうれん草 椎茸	エネルギー 564 (521)	
		間食 ルマンド ホワイトロリータ 牛乳	卵 小麦	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳	りんご レモン	タンパク質 16.9 (17.2)	
							脂質 20.4 (21.1)	
							塩分 1.4 (1.3)	
11	金	昼食 ソース焼きそば ヨーグルト	小麦 乳	中華麺 サラダ油	豚肉 ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸	エネルギー 560 (509)	
		間食 米粉の豆腐ドーナツ 牛乳	乳	米粉 砂糖 マーガリン 油 粉糖	絹ごし豆腐 牛乳		タンパク質 20.9 (20.0)	
							脂質 15.1 (15.2)	
							塩分 1.5 (1.2)	
12	土	昼食					エネルギー 122.0	
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦 乳	あんぱん			タンパク質 2.5	
							脂質 1.2	
							塩分 -	
15	火	昼食 ご飯 スパニッシュオムレツ ツナとマカロニのサラダ オレンジ わかめスープ	卵 乳 小麦 卵 小麦	ご飯 マーガリン じゃが芋 シェルマカロニ マヨネーズ	卵 牛乳 ベーコン チーズ ツナ わかめ	三食ピーマン 玉葱 ブロッコリー 胡瓜 玉葱 オレンジ コーン	エネルギー 565 (470)	
		間食 ふかし芋 牛乳	乳	さつまいも	牛乳		タンパク質 18.3 (15.6)	
							脂質 18.4 (15.9)	
							塩分 1.7 (2.4)	
16	水	昼食 ジャムサンド 鶏肉のハーベキューソース もやしとコーンの中華炒め バナナ コンソメスープ	小麦 乳	ジャムサンド 砂糖 油	鶏もも肉	レタス もやし コーン 青梗菜 バナナ キャベツ 人参	エネルギー 590 (505)	
		間食 おやつナポリタン 牛乳	小麦 乳	スパゲッティ 油	鶏ひき肉 牛乳	玉葱 人参 ピーマン	タンパク質 24.4 (21.5)	
							脂質 22.2 (20.7)	
							塩分 1.8 (1.4)	
17	木	昼食 ご飯 鮭のレモン焼き 南瓜サラダ りんご 味噌汁	卵	ご飯 砂糖 油 マヨネーズ	鮭 油揚げ 味噌汁	レモン 生薑、長ネギ 南瓜 胡瓜 りんご 茄子	エネルギー 564 (500)	
		間食 青のりせんべい おかき 牛乳	乳	青のりせんべい おかき	牛乳		タンパク質 26.1 (23.4)	
							脂質 20.4 (19.0)	
							塩分 1.5 (1.4)	

日	曜	曜日	献立名	6大アレルギー物質	食品名			栄養量	
				卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	体をうごかさず食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
18	金	昼食	カレーうどん ヨーグルト	小麦乳	うどん 砂糖	豚肉 油揚げ 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 長葱 ほうれん草 椎茸	エネルギー	562(484)
		間食	ツナコーンおにぎり 牛乳		ご飯	ツナ 昆布 あおのり 牛乳	コーン	タンパク質	22.8(20.0)
19	土	昼食						エネルギー	122.0
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦乳	あんぱん			タンパク質	2.5
21	月	昼食	ハヤシライス ツナサラダ オレンジ コンソメスープ	小麦乳	ご飯 じゃが芋 油 胡麻ドレッシング	豚肉 ツナ 豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 コーン オレンジ ほうれん草	エネルギー	589(475)
		間食	聖たべよ 牛乳	卵	聖たべよ 黒糖	牛乳		タンパク質	21.7(17.8)
22	火	昼食	ご飯 松風焼き 大根サラダ バナナ ずまし汁	卵 小麦	ご飯 ごま ごま油 砂糖	鶏ひき肉 豆腐 卵 味噌	玉葱 生薑 小松菜 大根 人参 バナナ 玉葱	エネルギー	552(494)
		間食	マシュマロ・アルフォート 牛乳	卵 小麦乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		タンパク質	20.9(19.5)
23	水	昼食	ロールパン きのことさつま芋のシチュー 胡麻マヨ和え ヨーグルト(いちごソース)	卵 小麦乳 卵 卵	ロールパン さつま芋 油 マヨネーズ ごま 砂糖	鶏もも肉 カニカマ ヨーグルト	玉葱 しめじ しいたけ 椎茸 グリッピース ブロッコリー コーン	エネルギー	595(513)
		間食	かぼちゃのあべかわ 牛乳	牛乳	砂糖	きなこ 牛乳	南瓜	タンパク質	21.7(17.8)
24	木	昼食	ふりかけご飯 白身魚の甘酢あん 南瓜の煮物 りんご 味噌汁		ご飯 油 砂糖 砂糖	ほき	玉葱 人参 椎茸 ピーマン 南瓜 りんご もやし	エネルギー	546(488)
		間食	ルマンド ソフトサラダ 牛乳	卵 小麦乳	ルマンド ソフトサラダ	牛乳		タンパク質	14.2(14.2)
25	金	昼食	けんちんうどん ヨーグルト	ヨーグルト	うどん ごま油 里芋	豚肉 豆腐 ヨーグルト	糸こんにゃく 大根 人参 牛蒡 青ネギ	エネルギー	517(449)
		間食	バナナ 牛乳	乳		牛乳	バナナ	タンパク質	21.2(20.2)
26	土	昼食						エネルギー	122.0
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦乳	あんぱん			タンパク質	2.5
28	月	昼食	ご飯 国産肉 中華胡瓜 オレンジ ほうれん草と卵のスープ	卵	ご飯 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま油 砂糖	豚肩肉 味噌 絹ごし豆腐 卵 ベーコン	キャベツ ピーマン 玉葱 人参 胡瓜 オレンジ ほうれん草	エネルギー	555(505)
		間食	青のりせんべい おかき 牛乳	乳	青のりせんべい おかき	牛乳		タンパク質	18.2(17.1)
29	火	昼食	ご飯 チキンとしめじのトマト煮 通野菜 りんご 味噌汁	小麦	ご飯 砂糖	鶏ムネ肉 味噌	玉葱 しめじ トマト缶 パセリ 人参 ブロッコリー りんご 小松菜 人参	エネルギー	580(524)
		間食	エリーゼ ブランチュール 牛乳	卵 小麦乳	エリーゼ ブランチュール	牛乳		タンパク質	16.9(17.6)
30	水	昼食	ご飯 肉団子のもち米蒸し もやしの中華和え 柿 中華スープ	卵	ご飯 ごま油 もち米 ドレッシング	豚ひき肉 錦糸卵	玉葱 生薑 サニーレタス 胡瓜 人参 もやし 柿 玉葱 わかめ	エネルギー	557(502)
		間食	たこやき 牛乳	小麦乳	たこやき	青のり 鰹節 牛乳		タンパク質	18.7(17.2)
31	木	昼食	おばけパン ブロッコリーとカニカマサラダ フルーツ糖天 コンソメスープ	小麦乳、卵	0-100% マーガリン ポテト 油 胡麻ドレッシング 砂糖	卵 ベーコン チーズ カニカマ	レタス レーズン ブロッコリー コーン みかん缶 バイン缶 いちご 人参 オクラ 玉葱	エネルギー	610(522)
		間食	南瓜のモンブラン 牛乳	小麦 卵 牛乳	粉砕マヨネーズ マーガリン 砂糖 油	卵 牛乳 牛乳	南瓜	タンパク質	15.2(14.9)

暑さも和らぎ、秋の風を感じることも増えてきましたね。秋は空気が澄んで空が高く感じられ、空を見上げれば、ひつじ雲、いわし雲、うろこ雲、、、など秋の雲が出ていますね。給食も秋のメニューになりました。

ハロウィンってなに??

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りです。秋の収穫を祝い、先祖の霊を向かい入れるとともに、先祖の霊と一緒にやってきてしまった悪霊を追い払うお祭りとして、日本でいうお盆に似ています。南瓜のランタンは、お盆の「迎え火」や「送り火」と近いものと言われています。子ども達の仮装して近所をまわるのも悪霊を追い払うためだそうです。

給食でもハロウィンメニューを提供しますので、楽しんでいただけたらと思います。



※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。 ※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。
 ※献立に目を通し、食べたことのない食材がある場合給食前に必ずご家庭で食べてください。 ※()はあひる組・はと組の栄養量です。