



10月献立予定表

月 日	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
10/1 (金)	ごはん コーンポタージュ ハンバーグピザソース 野菜のアーモンドあえ	874	ぶた肉・牛乳 チーズ	米 アーモンド	キャベツ・たまねぎ ピーマン・にんじん ほうれん草・コーン
10/4 (月)	ごはん 野菜と豆腐の中華煮 照り焼き肉だんご たまごスープ	775	ぶた肉・豆腐 鶏卵・牛乳	米 じゃがいも	しょうが・にんにく たまねぎ・たけのこ こまつな・ねぎ
10/5 (火)	親子うどん 野菜のゆかりあえ ミニどら焼き	745	とり肉・なると 鶏卵・ツナ 牛乳	うどん いりごま	たまねぎ・にんじん なめこ・ねぎ きゅうり・キャベツ
10/6 (水)	ごはん いわしのごまみそ煮 筑前煮 わんたんスープ	765	いわし・とり肉 ちくわ・かまぼこ 牛乳	米 こんにゃく	ごぼう・にんじん たけのこ・こまつな さやいんげん
10/7 (木)	わかめごはん ささみチーズフライ みそマヨサラダ そうめん汁	822	わかめ・チーズ とり肉・ハム みそ・牛乳	米 そうめん	ブロッコリー・ごぼう カリフラワー・ねぎ えだまめ・しいたけ
10/8 (金)	大豆とひき肉のキーマカレー 野菜ソテー ソフール元気ヨーグルト	945	ぶた肉・大豆 ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも	にんにく・たまねぎ にんじん・こまつな もやし・キャベツ
10/11 (月)	ごはん さんまのかば焼き 野菜とえのき茸のお浸し 豚汁	813	さんま・ぶた肉 みそ・牛乳	米 じゃがいも こんにゃく	こまつな・キャベツ にんじん・ごぼう だいこん・ねぎ
10/12 (火)	ごはん ポークケチャップ ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	866	ぶた肉・牛乳 がんもどき ソーセージ	米 じゃがいも	たまねぎ・きゅうり にんじん・コーン こまつな・えのきだけ
10/13 (水)	ごはん ほっけの甘みそ焼き おでん煮 じゃがいものみそ汁	759	ほっけ・みそ とり肉・牛乳 がんもどき	米 こんにゃく じゃがいも	しょうが・だいこん にんじん・きぬさや
10/14 (木)	《ヨーロッパメニュー》  《イタリア》 コッペパン ピーナッツクリーム 鶏肉のパン粉焼き イタリアンサラダ ミネストローネ	821	とり肉・みそ あおさ・牛乳 ウインナー	コッペパン マカロニ じゃがいも	にんにく・レモン きゅうり・たまねぎ キャベツ・パプリカ カリフラワー・コーン セロリー・トマト
10/15 (金)	ごはん ポークメンチカツ ひじきとおからの炒り煮 チンゲンサイのみそ汁	841	ぶた肉・ひじき おから・油揚げ 厚揚げ・みそ 牛乳	米 こんにゃく	にんじん・しいたけ コーン・たまねぎ ねぎ・チンゲンサイ
10/18 (月)	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 野菜と豚肉のきんぴら ほうれん草のすまし汁	804	とり肉・ぶた肉 豆腐・かまぼこ みそ・牛乳	米 こんにゃく	さやいんげん・ねぎ にんじん・だいこん しいたけ・えだまめ ほうれん草
10/19 (火)	みそラーメン いもあんドーナツ 野菜炒め (↑ラーメンにいれてもおいしい♪)	820	ぶた肉・牛乳	中華めん さつまいも	にんにく・ピーマン たまねぎ・にんじん キャベツ・もやし きくらげ・ねぎ・にら

※ 裏面があります

月 日	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
10/20 (水)	～ 地場産デー ～ まいたけごはん はたはたフライ <small>こんさい だいす いた に</small> 根菜と大豆の炒め煮 <small>おが 鹿</small> 男鹿わかめのみそ汁	795	油揚げ・こんぶ 牛乳・はたはた ぶた肉・大豆 豆腐・わかめ みそ	米・いりごま こんにゃく	まいたけ・みつば だいこん・にんじん ぜんまい・たけのこ しいたけ・ねぎ さやいんげん
10/21 (木)	ごはん 豚キムチ炒め <small>やし</small> 野菜のごまあえ <small>あお な たまご</small> 青菜と卵のスープ	757	ぶた肉・ちくわ 鶏卵・牛乳	米 こんにゃく すりごま	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん にら・もやし・J-ソ
10/22 (金)	<small>あき やさい</small> 秋野菜のカレーライス カラフルサラダ ブルーベリーゼリー	856	ぶた肉・牛乳	米 さつまいも じゃがいも	しめじ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー ブルーベリー
10/25 (月)	ごはん マーボー豆腐 バンバンジーサラダ もずくスープ	736	ぶた肉・牛乳 とり肉・豆腐 もずく・かまぼこ	米	ねぎ・にんにく・もやし きゅうり・たけのこ しいたけ・たまねぎ
10/26 (火)	ごはん 和風タンドリーチキン パリパリ漬け <small>さつ まじ</small> さつまい汁	752	とり肉・牛乳 ヨーグルト みそ	米 いりごま さつまいも	きゅうり・キャベツ にんじん・たくあん ねぎ
10/27 (水)	ごはん 鮭のチーズ焼き <small>にく</small> 肉じゃが <small>やし</small> 野菜コンソメスープ	750	さけ・チーズ ぶた肉・牛乳	米 こんにゃく じゃがいも	にんじん・たまねぎ えだまめ・キャベツ トマト
10/28 (木)	～ ハロウィンメニュー ～ パンプキンコッペパン メープルゼリー 野菜のソテー かぼちゃハンバーグ かぼちゃのシチュー	901	牛乳・ベーコン とり肉 	コッペパン おおむぎ	ブロッコリー・たまねぎ キャベツ・にんじん かぼちゃ・ほうれん草
10/29 (金)	ごはん 酢豚 <small>やし</small> 野菜の中華あえ <small>やし</small> 野菜スープ	817	牛乳・ぶた肉 肉だんご ツナ	米	にんじん・たまねぎ たけのこ・ピーマン しいたけ・ブロッコリー

『世界の料理』メニュー

イタリアの料理 ミネストローネ (14日)

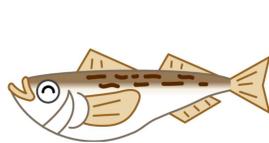
ミネストローネは『具だくさんのスープ』という意味で、イタリアの家庭料理です。入れる野菜は家庭で様々でたまねぎ、トマト、パスタなどをいれたりします。

◎給食では、食べやすくウインナーを入れて、マカロニ、トマト、じゃがいも、にんじん、セロリーなど8種類の具材が使われています。味つけは、にんにくやコンソメ、塩こしょうです。野菜からうま味がたっぷりですのでおいしいですよ！ご家庭でもぜひ作ってみてください！



10月20日は地場産デー

男鹿産のハタハタ、生わかめ、県産の立派なまいたけや大豆を使用したメニューです。季節の変わり目、秋田の新鮮な食材を残さず食べて元気にすごしましょうね。



今月は、28日にハロウィンメニューとして、かぼちゃの形のハンバーグやかぼちゃ入りシチューも登場します。

※ 中・高等部の熱量(kcal)を表記しています。

※ 食材調達の都合により献立を変更することがあります。

