# 10月きゅうしょくこんだてひょう

| 栄養三色 | |
|---|---|
| あか | ：からだの血(ち)や肉(にく)・骨(ほね)になるしょくひん |
| みどり | ：からだのちょうしをととのえるしょくひん |
| き | ：からだのねつやちからになるしょくひん |

## 3日（月）

| 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
|---|---|---|
| **もちげんまいいりごはん** | | |
| アルファかまい | 62 | き |
| もちげんまい | 8 | き |
| もちごめ | 7 | き |
| あぶら | 0.3 | き |
| **ぎゅうにゅう** | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| **マーボーどうふ** | | |
| とうふ | 70 | あか |
| ぶたひきにく | 20 | あか |
| たまねぎ | 55 | みどり |
| にんじん | 8 | みどり |
| にら | 5 | みどり |
| ほししいたけ | 0.7 | みどり |
| つちしょうが | 0.5 | みどり |
| にんにく | 0.3 | みどり |
| みそ | 2.5 | あか |
| あかみそ | 2 | あか |
| こいくちしょうゆ★ | 1 | |
| りょうりしゅ | 1 | |
| さとう | 0.7 | き |
| でんぷん | 0.7 | き |
| ちゅうかスープ★ | 0.5 | |
| ごまあぶら | 0.3 | き |
| トウバンジャン | 0.2 | |
| **しゅうまい** | | |
| しゅうまい | 30 | あか |

## 4日（火）

| 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
|---|---|---|
| **こんぶごはん** | | |
| アルファかまい | 56 | き |
| もちごめ | 6 | き |
| ツナみずに | 30 | あか |
| あぶらあげ★ | 8 | あか |
| にんじん | 8 | みどり |
| しめじ | 8 | みどり |
| えだまめ | 5 | みどり |
| しおこんぶ | 1.7 | あか |
| りょうりしゅ | 1 | |
| うすくちしょうゆ★ | 0.5 | |
| だしパック | 0.5 | |
| あぶら | 0.5 | き |
| **ぎゅうにゅう** | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| **ちくわのやまとちゃあげ** | | |
| ちくわ | 26 | あか |
| やまとちゃふんまつ★ | 0.4 | みどり |
| てんぷらこ | 6 | き |
| あぶら | 3 | き |
| こめこ★ | 0.5 | き |
| **ぶたじる** | | |
| ぶたにく | 15 | あか |
| じゃがいも | 30 | き |
| だいこん | 25 | みどり |
| はくさい | 25 | みどり |
| えのきたけ | 7 | みどり |
| あおねぎ★ | 5 | みどり |
| みそ | 7.5 | あか |
| だしパック | 0.7 | |
| あぶら | 0.5 | き |

## 5日（水）ならの日

| 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
|---|---|---|
| **しろごはん** | | |
| こめ★ | 80 | き |
| **ぎゅうにゅう** | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| **いわしのうめに** | | |
| いわしのうめに | 40 | あか |
| **ならあえ** | | |
| ならづけ | 5 | みどり |
| こんにゃく★ | 10 | き |
| あぶらあげ★ | 8 | あか |
| にんじん | 7 | みどり |
| ぜんまい | 6 | みどり |
| ほししいたけ | 1 | みどり |
| こいくちしょうゆ★ | 2 | |
| さとう | 1 | き |
| みりん | 0.5 | |
| あぶら | 0.4 | き |
| **かきたまじる** | | |
| たまご★ | 25 | あか |
| とうふ★ | 25 | あか |
| たまねぎ | 30 | みどり |
| えのきたけ | 7 | みどり |
| あおねぎ★ | 5 | みどり |
| うすくちしょうゆ★ | 2.8 | |
| みりん | 1 | |
| だしパック | 1 | |
| でんぷん | 1 | き |

## 6日（木）

| 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
|---|---|---|
| **パン** | | |
| パン★ | 50 | き |
| **ぎゅうにゅう** | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| **かぼちゃとやまとポークのひきにくフライ** | | |
| かぼちゃとポークのフライ★ | 60 | みどり |
| あぶら | 6 | き |
| **マカロニスープ** | | |
| とりにく | 15 | あか |
| たまねぎ | 40 | みどり |
| しめじ | 8 | みどり |
| にんじん | 8 | みどり |
| マカロニ | 4 | き |
| コンソメ | 1 | |
| あぶら | 0.5 | き |
| うすくちしょうゆ★ | 0.4 | |
| こしょう | 0.01 | |
| **キャベツとコーンのソテー** | | |
| キャベツ | 35 | みどり |
| コーン | 7 | みどり |
| こまつな | 5 | みどり |
| コンソメ | 0.7 | |
| うすくちしょうゆ★ | 0.5 | |
| あぶら | 0.5 | き |
| **ブルーベリーゼリー** | | |
| ブルーベリーゼリー | 30 | き |

## 7日（金）

| 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
|---|---|---|
| **しろごはん** | | |
| こめ★ | 80 | き |
| **ぎゅうにゅう** | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| **さんまのみぞれに** | | |
| さんまのみぞれに | 40 | あか |
| **チンゲンサイのおかかあえ** | | |
| チンゲンサイ | 20 | みどり |
| はくさい | 20 | みどり |
| かつおぶし★ | 0.8 | あか |
| うすくちしょうゆ★ | 1 | |
| さとう | 0.2 | き |
| **だいこんのおみそしる** | | |
| だいこん | 40 | みどり |
| とうふ | 25 | あか |
| えのきたけ | 8 | みどり |
| あぶらあげ★ | 7 | あか |
| にんじん | 7 | みどり |
| あおねぎ★ | 5 | みどり |
| かんそうわかめ | 1 | あか |
| みそ | 7.5 | あか |
| だしパック | 0.7 | |

## 11日（火）

| 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
|---|---|---|
| **ナン** | | |
| ナン | 70 | き |
| **ぎゅうにゅう** | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| **ドライカレー** | | |
| ぶたひきにく | 20 | あか |
| ぎゅうひきにく | 10 | あか |
| じゃがいも | 65 | き |
| たまねぎ | 55 | みどり |
| にんじん | 15 | みどり |
| えだまめ | 8 | みどり |
| つちしょうが | 0.2 | みどり |
| にんにく | 0.2 | みどり |
| カレールウ★ | 7 | き |
| カレーフレーク | 6 | き |
| トマトケチャップ | 2 | |
| ウスターソース | 0.5 | |
| あぶら | 0.5 | き |
| コンソメ | 0.3 | |
| カレーこ | 0.02 | |
| こしょう | 0.01 | |
| **ブロッコリーサラダ** | | |
| ブロッコリー | 30 | みどり |
| キャベツ | 25 | みどり |
| あおじそドレッシング | 7.5 | き |
| **ミルメーク（コーヒー）** | | |
| ミルメーク（えきたい） | 12.5 | き |

## 12日（水）ふるさと給食　鹿児島県

| 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
|---|---|---|
| **けいはん** | | |
| こめ★ | 80 | き |
| ささみフレーク | 50 | あか |
| きんしたまご | 30 | あか |
| ほししいたけ | 0.8 | みどり |
| うすくちしょうゆ★ | 2.5 | |
| さとう | 1.2 | き |
| あぶら | 1 | き |
| りょうりしゅ | 0.8 | |
| だしのもと | 0.1 | |
| チンゲンサイ | 40 | みどり |
| だししょうゆ | 2 | |
| **ぎゅうにゅう** | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| **もずくじる** | | |
| もずく | 15 | あか |
| とうふ | 25 | あか |
| だいこん | 25 | みどり |
| かまぼこ | 10 | あか |
| あぶらあげ★ | 8 | あか |
| にんじん | 7 | みどり |
| あおねぎ★ | 5 | みどり |
| うすくちしょうゆ★ | 2.8 | |
| だしパック | 1 | |
| あぶら | 0.5 | き |

## 13日（木）

| 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
|---|---|---|
| **パン** | | |
| パン★ | 50 | き |
| **ぎゅうにゅう** | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| **さらうどん** | | |
| さらうどんめん | 30 | き |
| ぶたにく | 10 | あか |
| はくさい | 80 | みどり |
| たまねぎ | 30 | みどり |
| にんじん | 15 | みどり |
| あおねぎ★ | 10 | みどり |
| ほししいたけ | 1 | みどり |
| つちしょうが | 1 | みどり |
| こいくちしょうゆ★ | 1 | |
| でんぷん | 1 | き |
| ちゅうかスープ★ | 1 | |
| ごまあぶら | 0.5 | き |
| **はるまき** | | |
| はるまき | 30 | き |
| あぶら | 3 | き |
| **くろだいずえだまめ** | | |
| くろだいずえだまめ★ | 15 | みどり |
| しお | 0.1 | |

かわいちょう　かわい　ぶらっく
河合町の「KAWAI BLACK」
つか
を使います。

## 14日（金）

| 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
|---|---|---|
| **しろごはん** | | |
| こめ★ | 80 | き |
| **ぎゅうにゅう** | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| **ししゃものかんろに** | | |
| ししゃものかんろに | 40 | あか |
| **きんぴらごぼう** | | |
| ごぼう | 40 | みどり |
| ぶたひきにく | 10 | あか |
| こんにゃく★ | 10 | き |
| さやいんげん | 5 | みどり |
| こいくちしょうゆ★ | 2 | |
| さとう | 1.5 | き |
| りょうりしゅ | 0.3 | |
| あぶら | 0.3 | き |
| **きのこじる** | | |
| たまねぎ | 30 | みどり |
| えのきたけ | 8 | みどり |
| しめじ | 7 | みどり |
| まいたけ | 7 | みどり |
| あぶらあげ★ | 7 | あか |
| あおねぎ★ | 7 | みどり |
| にんじん | 7 | みどり |
| みそ | 7.5 | あか |
| だしパック | 0.7 | |

## 17日（月）

| 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
|---|---|---|
| **さつまいもごはん** | | |
| アルファかまい | 56 | き |
| もちごめ | 5 | き |
| さつまいも | 25 | き |
| りょうりしゅ | 1 | |
| しお | 0.5 | |
| **ぎゅうにゅう** | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| **さばのたつたあげ** | | |
| さばきりみ | 40 | あか |
| でんぷん | 5 | き |
| つちしょうが | 2 | みどり |
| あぶら | 4 | き |
| こいくちしょうゆ★ | 2 | |
| みりん | 1 | |
| **すましじる** | | |
| とうふ | 25 | あか |
| さといも | 25 | き |
| かまぼこ | 10 | あか |
| えのきたけ | 8 | みどり |
| にんじん | 8 | みどり |
| あおねぎ★ | 5 | みどり |
| うすくちしょうゆ★ | 2.8 | |
| でんぷん | 1 | き |
| だしパック | 1 | |

## 18日（火）かみかみ献立

| 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
|---|---|---|
| **パン** | | |
| パン★ | 50 | き |
| **ぎゅうにゅう** | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| **キムチラーメン** | | |
| ちゅうかめん | 65 | き |
| ぶたにく | 20 | あか |
| はくさい | 35 | みどり |
| キムチ | 20 | みどり |
| たまねぎ | 20 | みどり |
| にんじん | 8 | みどり |
| にら | 7 | みどり |
| ちゅうかスープ★ | 1 | |
| りょうりしゅ | 1 | |
| こいくちしょうゆ★ | 0.3 | |
| ごまあぶら | 0.3 | き |
| こしょう | 0.01 | |
| **にくだんご** | | |
| にくだんご | 30 | あか |
| **いもけんぴフィッシュ** | | |
| いもけんぴフィッシュ | 8 | き |

## 19日（水）

| 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
|---|---|---|
| **しろごはん** | | |
| こめ★ | 80 | き |
| **ぎゅうにゅう** | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| **にしんのかんろに** | | |
| にしんのかんろに | 40 | あか |
| **ひじきのにもの** | | |
| ひじき | 1.8 | あか |
| だいず | 8 | あか |
| にんじん | 6 | みどり |
| あぶらあげ★ | 5 | あか |
| こいくちしょうゆ★ | 2 | |
| さとう | 1.2 | き |
| だしパック | 0.7 | |
| みりん | 0.5 | |
| あぶら | 0.5 | き |
| **なめこのみそしる** | | |
| とうふ | 25 | あか |
| たまねぎ | 25 | みどり |
| だいこん | 25 | みどり |
| なめこ | 8 | みどり |
| あおねぎ★ | 5 | みどり |
| みそ | 7.5 | あか |
| だしパック | 0.7 | |

## 20日（木）

| 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
|---|---|---|
| **パン** | | |
| パン★ | 50 | き |
| **ぎゅうにゅう** | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| **てりやきチキン** | | |
| てりやきチキン | 50 | あか |
| **チンゲンサイのソテー** | | |
| チンゲンサイ | 40 | みどり |
| コーン | 10 | みどり |
| しめじ | 8 | みどり |
| あぶら | 0.5 | き |
| コンソメ | 0.5 | |
| うすくちしょうゆ★ | 0.3 | |
| こしょう | 0.01 | |
| **ミネストローネ** | | |
| ベーコン | 8 | あか |
| たまねぎ | 50 | みどり |
| じゃがいも | 30 | き |
| カットトマト | 15 | みどり |
| にんじん | 8 | みどり |
| だいず | 8 | あか |
| セロリ | 7 | みどり |
| トマトケチャップ | 7 | |
| おおむぎ | 5 | き |
| にんにく | 0.3 | みどり |
| コンソメ | 1 | |
| うすくちしょうゆ★ | 0.3 | |
| さとう | 0.2 | き |
| あぶら | 0.2 | き |
| こしょう | 0.01 | |

## 21日（金）

| 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
|---|---|---|
| **しろごはん** | | |
| こめ★ | 80 | き |
| **ぎゅうにゅう** | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| **えびのフリッター** | | |
| えびのフリッター | 45 | あか |
| あぶら | 4.5 | き |
| **おひたし** | | |
| はくさい | 40 | みどり |
| ほうれんそう | 20 | みどり |
| だししょうゆ | 2.5 | |
| さとう | 0.1 | き |
| **かぼちゃのみそしる** | | |
| かぼちゃ | 20 | みどり |
| たまねぎ | 20 | みどり |
| かまぼこ | 10 | あか |
| えのきたけ | 10 | みどり |
| あおねぎ★ | 5 | みどり |
| かんそうわかめ | 0.5 | あか |
| みそ | 7.5 | あか |
| だしパック | 0.7 | |
| **あじつけのり** | | |
| あじつけのり | 1 | あか |

## 24日（月）

| 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
|---|---|---|
| **しろごはん** | | |
| こめ★ | 80 | き |
| **ぎゅうにゅう** | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| **かきあげ** | | |
| さつまいも | 20 | き |
| たまねぎ | 25 | みどり |
| くきわかめ | 8 | あか |
| ちりめんじゃこ | 5 | あか |
| あぶら | 6 | き |
| てんぷらこ | 15 | き |
| こめこ★ | 1 | き |
| **かすじる** | | |
| さけ | 10 | あか |
| とうふ | 20 | あか |
| はくさい | 30 | みどり |
| ごぼう | 15 | みどり |
| さといも | 15 | き |
| にんじん | 7 | みどり |
| しめじ | 5 | みどり |
| あおねぎ★ | 5 | みどり |
| みそ | 6.5 | あか |
| さけかす | 3 | |
| だしパック | 0.7 | |
| **やまとまなのつけもの** | | |
| やまとまなのつけもの★ | 12 | みどり |

## 25日（火）

| 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
|---|---|---|
| **もちげんまいいりごはん** | | |
| アルファかまい | 62 | き |
| もちげんまい | 8 | き |
| もちごめ | 7 | き |
| あぶら | 0.3 | き |
| **ぎゅうにゅう** | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| **ぶたにくのスタミナいため** | | |
| ぶたにく | 35 | あか |
| たまねぎ | 40 | みどり |
| キャベツ | 30 | みどり |
| にら | 7 | みどり |
| つちしょうが | 0.5 | みどり |
| にんにく | 0.1 | みどり |
| こいくちしょうゆ★ | 2.5 | |
| さとう | 1.2 | き |
| りょうりしゅ | 1 | |
| あぶら | 0.3 | き |
| トウバンジャン | 0.2 | |
| **さつまいもじる** | | |
| さつまいも | 25 | き |
| とうふ | 25 | あか |
| だいこん | 30 | みどり |
| はくさい | 20 | みどり |
| しいたけ | 5 | みどり |
| あおねぎ★ | 5 | みどり |
| みそ | 7.5 | あか |
| だしパック | 0.7 | |

## 26日（水）

| 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
|---|---|---|
| **しろごはん** | | |
| こめ★ | 80 | き |
| **ぎゅうにゅう** | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| **あかうおのみりんやき** | | |
| あかうおのみりんやき | 50 | あか |
| **ほうれんそうのごまあえ** | | |
| ほうれんそう | 35 | みどり |
| きりぼしだいこん | 2.5 | みどり |
| すりごま | 1 | き |
| うすくちしょうゆ★ | 2 | |
| さとう | 0.7 | き |
| **ぶたじゃが** | | |
| ぶたにく | 20 | あか |
| たまねぎ | 60 | みどり |
| じゃがいも | 55 | き |
| いとこんにゃく★ | 20 | き |
| にんじん | 20 | みどり |
| さやいんげん | 8 | みどり |
| こいくちしょうゆ★ | 3 | |
| みりん | 1.5 | |
| さとう | 1.5 | き |
| りょうりしゅ | 0.5 | |
| だしのもと | 0.3 | |
| あぶら | 0.3 | き |

## 27日（木） おはなし給食

| 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
|---|---|---|
| **パン** | | |
| パン★ | 50 | き |
| **ぎゅうにゅう** | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| **ツナオムレツ** | | |
| ツナオムレツ | 50 | あか |
| **げんきサラダ** | | |
| ロースハム | 12 | あか |
| キャベツ | 30 | みどり |
| にんじん | 8 | みどり |
| きゅうり | 8 | みどり |
| コーン | 5 | みどり |
| しおこんぶ | 0.8 | あか |
| かつおぶし★ | 0.5 | あか |
| トマトドレッシング | 7 | き |
| **ニョッキのクリームに** | | |
| ポテトニョッキ★ | 20 | き |
| とりにく | 15 | あか |
| たまねぎ | 35 | みどり |
| ブロッコリー | 20 | みどり |
| ぎゅうにゅう | 10 | あか |
| こめこ★ | 1 | き |
| コンソメ | 1.2 | |
| バター | 0.5 | き |
| あぶら | 0.5 | き |
| こしょう | 0.01 | |

## 28日（金） おはなし給食

| 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
|---|---|---|
| **あげどんべんとう** | | |
| アルファかまい | 55 | き |
| もちごめ | 5 | き |
| あぶらあげ★ | 18 | あか |
| スクランブルエッグ | 25 | あか |
| チンゲンサイ | 8 | みどり |
| いりごま | 1 | き |
| うすくちしょうゆ★ | 1 | |
| あぶら | 0.5 | き |
| きざみのり | 0.3 | あか |
| **ぎゅうにゅう** | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| **れんこんのピリッといため** | | |
| ぶたにく | 10 | あか |
| れんこん | 20 | みどり |
| こんにゃく★ | 10 | き |
| にんじん | 7 | みどり |
| みそ | 1 | あか |
| りょうりしゅ | 1 | |
| こいくちしょうゆ★ | 1 | |
| さとう | 0.8 | き |
| あぶら | 0.2 | き |
| いちみとうがらし | 0.01 | |
| **ちゃんこじる** | | |
| ミートボール | 25 | あか |
| たまねぎ | 30 | みどり |
| だいこん | 25 | みどり |
| ごぼう | 10 | みどり |
| こまつな | 10 | みどり |
| えのきたけ | 10 | みどり |
| にんじん | 5 | みどり |
| うすくちしょうゆ★ | 2.8 | |
| みりん | 1 | |
| りょうりしゅ | 1 | |
| だしパック | 1 | |
| こしょう | 0.01 | |

## 31日（月）

| 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
|---|---|---|
| **もちげんまいいりごはん** | | |
| アルファかまい | 62 | き |
| もちげんまい | 8 | き |
| もちごめ | 7 | き |
| あぶら | 0.3 | き |
| **ぎゅうにゅう** | | |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| **マーボーどうふ** | | |
| とうふ | 70 | あか |
| ぶたひきにく | 20 | あか |
| たまねぎ | 55 | みどり |
| にんじん | 8 | みどり |
| にら | 5 | みどり |
| ほししいたけ | 0.7 | みどり |
| つちしょうが | 0.5 | みどり |
| にんにく | 0.3 | みどり |
| みそ | 2.5 | あか |
| あかみそ | 2 | あか |
| こいくちしょうゆ★ | 1 | |
| りょうりしゅ | 1 | |
| さとう | 0.7 | き |
| でんぷん | 0.7 | き |
| ちゅうかスープ★ | 0.5 | |
| ごまあぶら | 0.3 | き |
| トウバンジャン | 0.2 | |
| **しゅうまい** | | |
| しゅうまい | 30 | あか |

### ふるさと給食 ～鹿児島県～

10月12日(水)　鶏飯

「鶏飯」は、鹿児島県の奄美地方の郷土料理で、「けいはん」と読みます。

鶏肉、しいたけ、錦糸卵などを、ごはんの上にのせ、スープをかけていただく料理です。

～鹿児島県の観光地 桜島～

| えいようりょう（月平均） | | |
|---|---|---|
| エネルギー | たんぱくしつ | カルシウム |
| 601kcal | 25.4g | 373mg |

### ならの日　10月5日（水）

◎しろごはん・・・・・奈良県産の「ヒノヒカリ」を使います。
◎ぎゅうにゅう
◎いわしのうめに
◎ならあえ・・・・・・奈良県が発祥といわれる「ならづけ」、奈良県で製造された「こんにゃく」「油あげ」を使った奈良の郷土料理「なら和え」です。
◎かきたまじる・・奈良県産の「たまご」「あおねぎ」奈良県産の「大豆」を使った「豆腐」を使います。

★・・・・・奈良県産または、奈良県内で製造された食材
・・・・広陵町または広陵町内で製造された食材
・・・・魚の日です。骨に注意してよくかんで食べましょう。
はしを家庭から持参することは自由です。

献立は都合により一部変更する場合があります。
令和4年度　広陵町教育委員会事務局教育振興部教育総務課