

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	
1 木	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			600 26.7
		なまあ ふたにく みそに 生揚げと豚肉の味噌煮	砂糖、油	生揚げ、豚肉	人参、たけのこ、玉ねぎ、生姜 ねぎ、青ピーマン	
		ツナと切り干し大根のサラダ	油、砂糖	ツナ	ほうれん草、切り干し大根 もやし、きゅうり	
2 金	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			612 23.0
		ポークカレー	じゃが芋、油、小麦粉 バター	豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参、セロリー にんにく、生姜、トマト	
		ひじきのマリネ	砂糖、油	ひじき、ハム	きゅうり、大根	
		なし 梨			梨	
5 月	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			629 25.8
		てっか 鉄火みそ	油、砂糖	大豆		
		じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋、油、砂糖、でん粉	豚肉、大豆	人参、枝豆、玉ねぎ たけのこ	
		くは からあ きわかめのピリ辛和え	砂糖、油	きわかめ	キャベツ、きゅうり、もやし にんにく	
6 火	○	ち こん 地粉うどん	小麦粉			578 28.5
		ごもく たまご 五目卵とじうどん	砂糖、でん粉	鶏卵、豚肉、油揚げ、なると	人参、干しいたけ、ねぎ	
		ささ いそべあ 笹かまの磯辺揚げ	小麦粉、油、でん粉、砂糖	笹かまぼこ、青のり		
		わふう 和風サラダ	油、砂糖、ごま	わかめ	キャベツ、きゅうり、大根	
7 水	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			648 23.7
		ハンバーグきのこソース	でん粉、砂糖、油	豚肉、鶏肉	玉ねぎ、しめじ、えのきたけ	
		とうふ いも みそしる 豆腐とじゃが芋の味噌汁	じゃが芋	油揚げ、豆腐、わかめ	人参	
		りんご			りんご	
8 木	○	くろ 黒パン	小麦粉、黒糖、マーガリン			569 22.0
		とじにく さつま芋 鶏肉とさつま芋のトマトシチュー	さつま芋、油、小麦粉	鶏肉、白花豆、牛乳 豆乳クリーム	人参、玉ねぎ、しめじ トマト	
		コーンサラダ	砂糖、油		キャベツ、きゅうり、コーン 玉ねぎ	
9 金	○	め あいご め けんこう やくだ えいよう 目の愛護デー ～目の健康に役立つ栄養アントシアニンが含まれるブルーベリーを使ったゼリーを提供します。～				582 24.0
		キャロットピラフ	米、油	ハム	人参、玉ねぎ、しめじ	
		ホキのコーンクリームソースかけ	油、でん粉 マヨネーズ(卵不使用)	ホキ	コーン、パセリ	
		やさい 野菜スープ	じゃが芋	ほたて	キャベツ、玉ねぎ、人参 えのきたけ、小松菜	
		ブルーベリーゼリー	砂糖		ブルーベリー	
13 火	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			656 32.7
		さば みそ に さばの味噌煮	砂糖	さば	生姜、ねぎ	
		ごもく まめ 五目豆	こんにゃく、砂糖、油	大豆、鶏肉、昆布	人参	
		とんじろ 豚汁	じゃが芋、油	豚肉、豆腐、油揚げ	大根、人参、ごぼう、ねぎ	
14 水	○	トマトクリームスパゲティ	スパゲティ、油、米粉 砂糖、でん粉	えび、いか、ベーコン 生クリーム、白花豆、牛乳	人参、玉ねぎ、マッシュルーム にんにく、トマト	690 29.4
		だいこん 大根サラダ	砂糖、油	ハム	大根、きゅうり、コーン	
		ももタルト	砂糖、米粉、油、水あめ	豆乳、大豆粉	もも	
15 木	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			590 27.7
		まーぼー豆腐 麻婆豆腐	砂糖、油、でん粉	豆腐、豚肉	たけのこ、人参、干しいたけ ねぎ、生姜、にんにく、玉ねぎ	
		じゃこ入りわかめサラダ	油、砂糖	ちりめんじゃこ、わかめ	きゅうり、キャベツ、コーン	

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	
16金	○	ポテトと卵のピラフ	米、油、じゃが芋	鶏卵	人参、玉ねぎ、ハセリ マッシュルーム	579
		小さいわしのカレー揚げ	パン粉、でん粉、小麦粉 油	いわし		21.0
		ツナ入り海藻サラダ	油、砂糖、ごま	海藻ミックス、ツナ	大根、きゅうり、コーン	
19月	○	近畿地方の郷土料理 ～兵庫県「たこ飯」が登場します。～				
		たこ飯	米、油	たこ、油揚げ	人参、干しいたけ グリーンピース	587
		鶏肉の南蛮ソースかけ	でん粉、砂糖、油	鶏肉	生姜、ねぎ	31.9
		かきたま汁	でん粉	豆腐、鶏卵	ねぎ、小松菜	
20火	○	かやくご飯	米、こんにゃく、砂糖、油	鶏肉、油揚げ	人参、ごぼう、干しいたけ	575
		ししゃもごまフライ	油、パン粉、ごま、でん粉 小麦粉	ししゃも		22.3
		なめたけ和え			小松菜、キャベツ、もやし えのきだけ	
21水	○	ホット中華麺	小麦粉			671
		広東麺	油、でん粉	いか、豚肉、うずら卵	生姜、キャベツ、ねぎ 人参、きくらげ	29.6
		芋と豆の塩キャラメル	さつま芋、油、でん粉 バター、砂糖	大豆		
		ピリ辛もやし	油、砂糖、ごま		もやし、きゅうり	
22木	○	親子丼(麦ご飯)	米、麦、砂糖、でん粉	鶏卵、鶏肉	人参、たけのこ、グリーンピース 干しいたけ、玉ねぎ	592
		ゆかり和え	ごま		キャベツ、きゅうり、もやし ゆかり	28.6
		なめこ汁	里芋	油揚げ、わかめ	大根、なめこ、ねぎ	
23金	○	運動会応援献立 ～赤組も白組も、練習の成果を出しきりましょう！～				
		麦ご飯	米、麦			586
		スタミナ焼肉	油、砂糖、でん粉	豚肉	にんにく、生姜、人参、にら 玉ねぎ	29.0
		のりとツナの和え物	砂糖	ツナ、のり	小松菜、もやし	
		みかん			みかん	
27火	○	子供パンスライス	小麦粉、砂糖			641
		ポークコロッケ	じゃが芋、砂糖、パン粉 小麦粉、でん粉、油	豚肉	玉ねぎ	22.4
		コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、きゅうり、コーン	
		ワンタンスープ	ワンタン、油	豚肉	人参、白菜、もやし、ねぎ ほうれん草	
		ヨーグルト	砂糖	ヨーグルト、寒天		
28水	○	麦ご飯	米、麦			562
		手作りふりかけ	ごま、砂糖	ちりめんじゃこ、かつお節		27.8
		豆腐のキムチチゲ	砂糖、油	豆腐、豚肉、えび、昆布	白菜、大根、にんにく、人参、生姜 ねぎ、しめじ、えのきだけ、にら	
		えのきとわかめのナムル	ごま、砂糖、油	わかめ	えのきだけ、もやし、小松菜	
29木	○	つぼみの日献立 ～植竹中学校区(植竹中・植竹小・東大成小・大砂土小)で統一した献立を提供します。～				
		なかよしソイ丼(麦ご飯)	米、麦、油、小麦粉、砂糖 でん粉	大豆、豚肉、ベーコン	春菊、枝豆	686
		揚げしゅうまい	小麦粉、でん粉、砂糖、油	豚肉	玉ねぎ、生姜	28.6
		つぼみサラダ	砂糖、油、ごま マヨネーズ(卵不使用)		カリフラワー、ブロッコリー 人参、キャベツ	
30金	○	ハロウィン献立 ～かぼちゃを使った献立を提供します。～				
		食パン	小麦粉、砂糖、マーガリン			585
		手作りチョコクリーム	チョコレート、砂糖、バター	豆乳		25.2
		パンプキンシチュー	油、小麦粉、バター	鶏肉、ベーコン、牛乳、チーズ	玉ねぎ、人参、かぼちゃ	
		ハムサラダ	油	ハム	キャベツ、きゅうり、人参 ほうれん草、玉ねぎ	

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。
☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。
☆6年生は修学旅行のため、10月1日(木)・2(金)の給食はありません。
☆1年生は校外学習のため、10月13日(火)の給食はありません。
☆2年生は校外学習のため、10月30日(金)の給食はありません。

今月の平均栄養摂取量(中学年)	
エネルギー(kcal)	611
たんぱく質(g)	26.5
給食栄養摂取基準値(中学年)	
エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	21.1～32.5