



日 曜	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)		
			肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分相当量(g)
			豆・豆製品	小魚・海藻	果物	いも・砂糖					
1 火	米粉パン チョコクリーム	牛乳	ツナマヨオムレツ 野菜のケチャップ煮 キャベツとパプリカのサラダ ゴマプリン	オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ	たまねぎ しめじ キャベツ セロリ	パン じゃがいも ゴマプリン チョコクリーム	油 オリーブオイル ドレッシング	718 29.4 35.8 3.0	
2 水	ごはん ワールドカップ サモア献立	牛乳	カレモア もやしときゅうりのサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん	たまねぎ もやし きゅうり	米	油 ドレッシング	886 29.7 31.4 3.1	
3 木	ナポリタン スパゲティ	牛乳	タラのバジル焼き ブロッコリーとカリフラワーのサラダ メーブルマフィン	ベーコン 豚肉 タラ	牛乳	ピーマン トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー	スパゲティ マフィン	油 バター ドレッシング	646 34.2 23.5 2.8	
4 金	遠 足										
7 月	ごはん	牛乳	セルフ五目 すまし汁 もやしと小松菜のおひたし	鶏肉 油揚げ 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ こまつな	たけのこ ゴボウ 干しいたけ かんぴょう えのき もやし	米 おふ こんにゃく	油	600 21.3 15.1 3.0	
8 火	バーガーパン	牛乳	エビカツ 焼きビーフン ほうれん草ともやしのサラダ	エビカツ 豚肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ キャベツ 干しシイタケ もやし	パン ビーフン	油 ドレッシング	672 34.1 25.2 3.20	
9 水	ごはん	牛乳	春巻 八宝菜 春雨サラダ	春巻 えび 豚肉 いか うずらの卵	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ きくらげ きゅうり	米 春雨	油 ドレッシング	868 31 26.6 3.0	
10 木	食パン リンゴジャム&マーガリン	牛乳	スコッチエッグ コーンチャウダー キャベツと水菜のサラダ カボチャのマフィン	スコッチエッグ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー 水菜	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン ジャム じゃがいも マフィン	油 バター ドレッシング マーガリン	672 26.5 28.5 3.0	
11 金	ごはん のりたま	牛乳	アンの一夜干し 豆腐とわかめの味噌汁 切干大根の煮物	アジ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ 切干大根	米	油	638 29.9 14.3 3.3	
14 月	体 育 の 日										
15 火	食パン いちごジャム	牛乳	チキンのオープン焼き ミネストローネ もやしとパプリカのサラダ ワインゼリー	鶏肉 チーズ ベーコン	牛乳	にんじん えだまめ 赤パプリカ 水菜	たまねぎ トマト 赤いんげん豆 白いんげん豆 もやし	パン ゼリー ジャム マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	635 27.5 28.6 3.4	
16 水	ごはん	牛乳	小籠包 麻婆豆腐 パンサンスウ	小籠包 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ もやし	米 春雨	油 ごま油	838 36.2 29.2 2.9	
17 木	黒食パン はちみつ	牛乳	自身魚フライ ミートボールのカレー煮 アスパラとカリフラワーのサラダ みかんタルト	タラ 肉団子	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラ	たまねぎ しめじ カリフラワー	パン はちみつ じゃがいも タルト	油 ドレッシング	776 35.8 28.7 3.5	
18 金	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き 白菜とえのきのみそ汁 キャベツの塩昆布サラダ	豚肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	はくさい えのき キャベツ	米		668 28.3 20.8 2.7	
21 月	お 休 み										
22 火	即 位 礼 正 殿 の 儀										
23 水	ごはん	牛乳	チキンカツ 洋風なら玉スープ マカロニサラダ	鶏肉 鶏卵 ハム	牛乳	にんじん にら	干しいたけ きゅうり	米 マカロニ	油 オリーブオイル ドレッシング マヨネーズ	905 30.9 32.8 3.0	
24 木	ごはん	牛乳	ボーケカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もやし	米 じゃがいも こんにゃく	油 ドレッシング	830 28.5 28.3 2.8	
25 金	ごはん	牛乳	鮭の照りマヨ焼き 豆腐となめこのみそ汁 切昆布の煮物	鮭 豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ 切昆布	にんじん	なめこ ねぎ たまねぎ	米 しらたき	油 マヨネーズ	652 30.8 18.0 3.2	
28 月	ごはん	牛乳	シヤモフライ 高野豆腐の炒め煮 小松菜とキャベツのサラダ	ししゃも 高野豆腐 豚肉	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	干しいたけ ごぼう キャベツ	米 こんにゃく	油 ドレッシング	780 29.2 27.5 2.3	
29 火	けんちんうどん	牛乳	たこdeたこ焼き(たこ型のたこ焼き) じゃがいものそぼろ煮 ミニたい焼き	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん グリーンピース	だいこん ごぼう ねぎ	うどん じゃがいも こんにゃく たい焼き たこ焼き	油	594 18.2 6.2 3.5	
30 水	ごはん	牛乳	サバのカレー醤油焼き 豚汁 ほうれん草ともやしのごま和え	さば 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ もやし	米 こんにゃく 里芋	油	776 34.1 21.8 3.0	
31 木	コッペパン	牛乳	ハロウィンハンバーグ 秋の香りのクリームシチュー キャベツとパプリカのサラダ カボチャプリン	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん 黄パプリカ	たまねぎ しめじ きゅうり まいたけ たまごたけ	パン くり カボチャプリン	油 バター ドレッシング	815 37 36.2 3.0	

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

今月は、10月5日のラグビーワールドカップで対戦国にもなっているサモア料理の「カレモア」についてお話させて頂きます。

カレモアは、「カレ」・・・カレー、「モア」・・・鶏肉という意味で日本でいうチキンカレーに似た料理で、ココナッツを使用したサラサラしたカレーと、汁が多めの野菜炒めにかレー粉で味をつけた中華風味のカレーがあります。

今回、10月2日の給食では中華風味のカレモアを提供させて頂きますので、サモアの味を楽しんで頂けたら幸いです。

