

日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとこと	
1	木	ジャージャー麺 あつけし極みるく はんぺんフライ	あつけし極みるく 豚肉 みそ ひきわり大豆 はんぺんフライ	パックラーメン 三温糖 米油 でんぷん サラダ油	長ねぎ 玉ねぎ 生しいたけ たけのこ おろし生姜 もやし おろしにんにく にんじん きゅうり	麺の上に野菜・肉みそ をのせて、食べる時に 混ぜて食べて下さい。	
2	金	わかめご飯 きのこけんちん汁 鶏肉のレモンペッパー焼き おかかあえ	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 こんぶ 鶏肉 糸削り みそ	米 強化米 つきこんにやく いりごま 米油	だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう 干しいたけ しめじ えのき はくさい もやし	久しぶりのわかめご飯 です。きのこけんち ん・おかかあえの野菜 も食べましょう！	
5	月	ご飯 みそ汁(大根とえのき) 生揚げのそぼろ煮 さんまの塩焼き	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ さんま こんぶ	米 強化米 じゃがいも 米油 でんぷん 三温糖	だいこん えのき 生しいたけ えだまめ にんじん 長ねぎ おろし生姜	厚岸で水揚げされたさん まです。DHAやEPAが 含まれていて、脳に良 いといわれています。	
6	火	バターロール 森高牛乳 コーンチャウダー 鶏肉のマーマレード焼き フルーツ白玉	森高牛乳 ベーコン 鶏肉 スキムミルク	バターロール じゃがいも 無塩バター 冷凍白玉	クリームコーン ホールコーン にんじん 玉ねぎ パイン缶 マーマレード おろしにんにく フルーツミックス	今月から森高牛乳の回 数が増えます。 11月から3月までに21 回出す予定です。	
7	水	ご飯 玉子スープ スタミナ(野菜) スタミナ(肉)	牛乳 卵 わかめ 豚肉	米 強化米 三温糖 ごま油 でんぷん サラダ油 パン粉(乾・生)	玉ねぎ 生しいたけ にんじん はくさい たけのこ さやいんげん	スタミナライスはご飯 の上にとんかつ、野菜 炒めをのせて食べて下 さい。本物のスタミナ ライスには、目玉焼き がのっているんです よ。	
8	木	親子うどん 森高牛乳 肉だんご	森高牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 肉だんご なた	パックうどん 三温糖 米油	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ 長ねぎ		
9	金	ご飯 みそ汁(豆腐ともずく) ジンギスカン 厚焼き玉子焼き	牛乳 豆腐 もずく ラム肉 厚焼き玉子焼き こんぶ みそ	米 強化米 米油	長ねぎ はくさい 玉ねぎ にんじん ピーマン もやし		
12	月	ご飯 野菜カレー ほうれん草のなめ茸あえ	牛乳 豚肉 スキムミルク 糸削り	米 強化米 じゃがいも 米油 無塩バター	かぼちゃ ほうれん草 にんじん なめ茸 なす りんごピューレ おろしにんにく 玉ねぎ もやし おろし生姜 チャツネ トマト	カレーは人気メニュー ですが、野菜カレーに なると苦手…という 人も多いのでは？野菜 カレーに使用している ナスには、血圧やコレ ステロールを下げる働 きや口内炎や関節の痛 みを抑えるという効果 があります。その他に も沢山の野菜を使っ ているので、野菜が苦 手…という人も一口 はチャレンジしてみ てね！	
13	火	ご飯 森高牛乳 千切り野菜スープ マーボー豆腐 オムレツ	森高牛乳 ベーコン 棹前昆布 豚肉 揚げ出し豆腐 みそ ひきわり大豆 オムレツ	米 強化米 じゃがいも 米油 でんぷん 三温糖	きゃべつ にんじん だいこん おろし生姜 おろしにんにく 長ねぎ 生しいたけ たけのこ		
14	水	ご飯 みそ汁(大根と油揚げ) たらのハーブ焼き なすと豚肉のみそ炒め	牛乳 油揚げ たら 豚肉 みそ	米 強化米 三温糖 米油	だいこん にんじん なす 玉ねぎ ピーマン おろしにんにく		
15	木	ワンタンメン ごぼうサラダ	牛乳 チャーシュー 豚肉 なた カニかま	パックラーメン マヨネーズ 米油	メンマ にんじん はくさい ほうれん草 おろしにんにく もやし きゃべつ ごぼう		
16	金	ご飯 あつけし極みるく みそ汁(きゃべつ) タンドリーチキン 切干大根煮	あつけし極みるく 油揚げ 鶏肉 ヨーグルト 丸天 豚肉 みそ こんぶ	米 強化米 三温糖	きゃべつ にんじん 玉ねぎ 切干大根	タンドリーチキンは、 インドの中でも、北 インドの料理です。ヨ ーグルトやスパイスな どに漬け込んだ鶏肉を、 タンドールという、土 釜で焼く料理のことで す。	
19	月	ご飯 みそ汁(玉ねぎとわかめ) 中華丼 つぼ漬け	牛乳 わかめ みそ こんぶ 豚肉 いか むきエビ うずら卵	米 強化米 ごま油 でんぷん 米油	玉ねぎ しめじ にんじん はくさい たけのこ きくらげ 干しいたけ おろし生姜 つぼ漬け		
20	火	横割れ丸コッペ 森高牛乳 白菜のクリーム煮 エビカツ コーンときゃべつのサラダ	森高牛乳 鶏肉 スキムミルク わかめ えびかつ	横割れ丸コッペパン さつまいも マーガリン サラダ油	はくさい にんじん 玉ねぎ えだまめ ホールコーン もやし きゃべつ	横割れ丸コッペにエビ カツをはさんで食べ てね！	
21	水	ご飯 みそ汁(卵とほうれん草) さば味噌 ジャージャン豆腐	牛乳 卵 こんぶ みそ 豚肉 さば味噌 厚揚げ	米 強化米 ごま油 三温糖	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン おろしにんにく おろし生姜	初登場ジャージャン豆 腐は釧路町から教え ていただいた献立です。 厚揚げとひき肉、野菜 を炒め、テンメンジャ ンと赤みそ等で味をつ けています。食べてみ てください！	
22	木	五目うどん 森高牛乳 ポテトとウインナーのソテー	森高牛乳 鶏肉 うずら卵 油揚げ ウインナー	パックうどん フライドポテト 無塩バター サラダ油	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ ごぼう ほうれん草 長ねぎ ホールコーン		
23	23日は勤労感謝の日						
26	月	チャーシュー入りチャーハン 春雨スープ グラタン シークワーサーゼリー	牛乳 チャーシュー 卵 なた ベーコン わかめ スキムミルク シュレットチーズ	米 麦 はるさめ じゃがいも 無塩バター マカロニ 米油 ごま油	にんじん ピーマン 玉ねぎ 生しいたけ ほうれん草 シークワーサー	今年も漁船さんに無理 を言って、タコを買わ せてもらい、たこ飯を 出します。たこには血 液中の中性脂肪や余分 なコレステロールを排 出する働きがあります ので、ぜひ食べてね！	
27	火	たこ飯 森高牛乳 なめこのみそ汁 いわしのカリカリフライ 豚肉とこんにやくの炒め煮	森高牛乳 ゆでたこ こんぶ みそ 豆腐 豚肉 いわしのカリカリフライ	米 麦 三温糖 サラダ油 つきこんにやく	えだまめ 生姜 おろし生姜 なめこ だいこん ピーマン にんじん		
28	水	ご飯 ハヤシ ゼリーあえ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 強化米 じゃがいも 無塩バター	にんじん フルーツミックス おろし生姜 おろしにんにく マッシュルーム 玉ねぎ りんごピューレ ダイストマト	ナタデココ入りのゼ リーあえです。ナタ デココを見つけれら るかな？	
29	木	豚骨醤油ラーメン 森高牛乳 スコッチエッグ	森高牛乳 豚肉 なた うずら卵 スコッチエッグ	パックラーメン ごま油 米油	メンマ にんじん もやし はくさい 長ねぎ ほうれん草 おろしにんにく		
30	金	ご飯 すり身汁 チキン南蛮 枝豆サラダ	牛乳 すり身団子 こんぶ みそ 鶏肉	米 強化米 上新粉 でんぷん 三温糖 ごま油 いりごま サラダ油	だいこん にんじん 長ねぎ きゅうり ホールコーン えだまめ	チキン南蛮は、宮崎発 祥の料理で、鶏南蛮 (とりなんばん)とも呼 ばれるそうです。	

()は基準量です。

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	614(530)	675(640)	741(750)	806(820)
たんぱく質 g	25.5(20)	28.0(24)	30.6(28)	33.0(30)

都合により献立・材料等が変更する事がありますので、
ご了承ください。

