





	 献立名								エネル	/ギー
		牛		もとになる食品		えるもとになる食品	主にエネルギ		蛋白	質
	H3/.12 C	乳	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質6群	脂質 食塩相	
	麦ごはん		I 11+	<u>~ 11+</u>	<u> </u>	41+	米 麦	O 11+	792	
2.			豆腐 鶏肉			 玉ねぎ えのきたけ	砂糖	油		
	豆腐ハンバーグーきのこソース		751/20 Viels 2			しいたけ			29.5	g
月	レンコンのサラダ					れんこん だいこん きゅうり とうもろこ	砂糖	ごま ごま油	21.0	g
	鮭のつみれ汁		鮭つみれ 豆腐 みそ		にんじん	白菜 ねぎ	じゃがいも		2.6	g
	10月2日は 語呂合わせで「と	– (10) ふ (2) I のF			L 「庭ハンバーグにしまし	<u></u> た 大豆からイ	L Eられた豆腐は	食べた	分が
ΥĘ	−□ ┃1 0月2日は、語呂合わせで「とー(10)ふ(2)」の日といわれていることから、今日の主菜は豆腐ハンバーグにしました。大豆から作られた豆腐は、食^×モ ┃ほとんど無駄なく栄養になります。消化吸収率が95%と高く、胃腸にやさしい食品の1つです。									/5//5
	少なめ麦ごはん						米 麦		825	kcal
			さば						41.0	
3 •		0	豚肉 みそ		 にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	砂 糖	油		g
火	豚肉のみそ炒め							/=	22.6	g
	ひっつみ汁		鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 切干大根 し いたけ ねぎ	小麦粉		2.2	g
	ひっつみは、むかしから岩手県で	食べ	られてきた郷土料理で	ずる、小麦粉を練って	かためたものをひっつ	•	-から、「ひっ ⁻	つみ」といわれて	ています	•
							米 麦			
	麦ごはん		1 > + > 1						718	kcal
	いわしの生姜煮(2・3年生)		いわし			しょうが			29.0	g
4 * 水	さんまの生姜煮(1年生)	0	さんま			しょうが			17.6	g
小	高野豆腐の五目煮		豚肉 高野豆腐		にんじん	枝豆	じゃがいも 砂	油	2.2	g
			油揚げるそ		大根葉 にんじん	 大根 えのきたけ ね	. 糖			
	大根葉のみそ汁	10				ぎ		+ 7 1.4 + 5 + 4 4	(2・3年生	
	10月4日は語呂合わせから「い(1 た、カルシウムが豊富なうえ、カルシ						、まれ脳を活性化	9 るほにらざかめ	ります。	ま
	コッペパン			脱脂粉乳			県産強力粉 砂 糖		717	kcal
_	チリビーンズウインナー		大豆		ピーマン	たまねぎ	<u>粉</u> 砂糖	油	28.9	g
5 •		0) かぼちゃ ブロッコ	ごぼう		ノンエッグマヨ		5
	南瓜とブロッコリーのサラダ		v <u></u>	<u></u>	リー			ネーズ	32.7	g
	茎わかめスープ		豆腐	くきわかめ	にんじん	だいこん	しらたき		3.2	g
	くきわかめには、わかめと同じよ	うに	食物せんいが豊富にふ	いくまれています。また	た、カルシウムを骨に	取り込む作用があるの	Dで、成長期のA	なさんに積極的	小に食べ	てほ
メモ	しい食品の1つです。					T	INZ			
	ごはん						米		803	kcal
6 •	ぎょうざ(2ケ)	"	鶏肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油	32.4	g
\wedge	鶏肉と野菜の炒めもの	0	鶏肉		にんじん ピーマン	しいたけ	片栗粉	ごま油	20.6	g
			豚肉 卯		 にんじん チンゲンサ	 ねぎ ザーサイ	春雨			
	サンラータン				イ				2.9	g
メモ	サンラータンは中華料理の1つで	酸味	と辛味のある卵の入っ	たスープです。給食	用なのでやさしい味に	仕上げました。				
	わかめごはん			わかめ			米 麦		790	kcal
4.0	かつお柔らかフライ		かつお				小麦粉	油	34.1	g
. –		0	油揚げ	しらす	にんじん	キャベツ	砂糖			
	キャベツとしらすの酢の物						32 1/3		17.8	g
	ヨーグルト(ブルーベリー&アロエ)		ヨーグルト			ブルーベリー アロエ			2.5	g
一口 メモ	10月10日は目の愛護デーです	。ア	ントシアニンというフ	ブルーベリーの紫色の1	色素が、目の疲労回復	に効果があるといわれ	っています。			
	麦ごはん						米 麦		795	kcal
			鶏肉 豚肉			 たまねぎ	砂糖 片栗粉			
11 zk	つくねのあんかけ			7) I v =+	7-7-70			2.4h	32.6	g
	ひじきの炒り煮	0	大豆	ひじき	にんじん さやいんげ ん	こはつ	砂糖	油	21.3	g
_	鶏の水炊き		鶏肉 ちくわ 豆腐		にんじん	しいたけ 白菜 ねぎ			2.4	g
	りんごゼリー						りんごゼリー			
		ちゅ	っていキオーゼーソン	一次け山していてつも	<u> </u> まけ	ために欠かせたい光さ	(までさ			
メモ	とりのみずたきは、昆布からだし	と以	つています。たし汁に		系は、风長を促進する I	かために火かせない宋都 T				
	コッペパン	0		脱脂粉乳			県産強力粉 砂 糖	(11111111111111111111111111111111111111	681	kcal
12	南瓜のミートグラタン		豚肉	チーズ	かぼちゃ パブリカ	たまねぎ			34.2	g
木	野菜サラダ		ハム かつお節	昆布	にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	ごま油	21.8	g
			卯 豆腐		にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	片栗粉			J
	卵スープ							14 1-11	2.9	g
メモ	かぼちゃは緑黄色野菜の1つで、	栄養	豊富です。ビタミンA	、、C、Eを多く含ん [*]	でいて体をストレスか ·	ら守るはたらきや、気		はたらきがありる	ます。	
	雑穀ご飯						米 麦 あわ ひえ		673	kcal
	鶏肉の朝鮮焼		鶏肉			ねぎ しょうが	砂糖	ごま油	31.3	g
			豚肉		 小松菜	だいこん	砂糖			
-14	大根と小松菜のそぼろ煮			もかめ					18.0	g
	もやしのみそ汁		油揚げるそ	わかめ	にんじん	もやし ねぎ			2.0	g
-0	ざっこくとは、一般的にお米と小	麦以	外の穀物の総称です。	日本では、縄文時代の	の遺跡から「あわ」や	「ひえ」、「おおむき	ぎ」などの種がみ	みつかるなど、糸	記元前3	00
メモ	0年よりも前から栽培されていた	こと	がわかってきたそうて	ぎす。今日は、ごはんに	こざっこくが入ってい)ます。プチプチ食感を	と楽しみながらい	いただきましょう	0.	

日本学校の日本		献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エイルキー蛋白質	
発音など以外 19 19 19 19 19 19 19 1				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
19	16 月	発芽玄米ごはん	0	1.41	_ 11∓	O 11+	- 1 UT		0.11+		
15		根菜カレー		鶏肉		にんじん		じゃがいも	油	24.8	g
## ボテトコロッグ (14年)		野菜コロッケ(2・3年牛)				にんじん	たまねぎ とうもろこ		油	23.6	g
□ ラグルトあえ 1970				<u> </u>					油		~
日本の大田の大田の大田の大田の大田の大田の大田の大田の大田の大田の大田の大田の大田の					ヨーグルト		 みかん、もも、りんご	麦粉			g
古世山内			,	***						(2・3年3	E宋養価)
1	メモ		אטרי I	かめります。ラロの= 	ークルトは、県北洋:	野町の「ああのミルク	/工房」の「炒めヨー? 			000	
1	17 火		_				 たまねぎ				
対している。					 牛乳 チーズ				バター		
## (2.15 / 16 / 16 / 16 / 16 / 16 / 16 / 16 /						 こんだん。	 キャベツ゠たまねぎ	じゃがいも さ			
200 10			┼	12.50	昆布 のり		7 (12 /200140				
15 日本の日の地域により 日本の日の地域により 日本の日の地域により 日本の日の日の地域により 日本の日の日の地域により 日本の日の日の日の日の日の日の日の日の日の日の日の日の日の日の日の日の日の日の				さわらるマ							kcal
大きシンーダゼリー 日本 19日には、全国各部が移送を取り入ます(今月は18日実施)を改まされます。 19世でリードルート 19日には、全国各部が移送を取り入れます(今月は18日実施)を対象があれませ取り入れます。 19世でリードルート 19日には、全国各部が移送を取り入れます。 19世でリードルート 19日には、全国各部が移送を取り入れます。 19世でリードルート 19日には、全国各部が移送を取り入れます。 19日には、全国各部が移送を取り入れます。 19日には、全国各部が移送を取り入れます。 19日には、全国各部が移送を取り入れます。 19日には、全国各部が移送を取り入れます。 19日には、全国各部が移送を取り入れます。 19日には、全国各部が移送を取り入れます。 19日には、日本の人	10						 			34.0	g
19 19 19 19 19 19 19 19	水	切り干しの炊いたん	0			h)出	22.7	g
日本では日は「富貴の日」です。19日には、全国各級の書を扱う入れます(今月は「名日来業)今日は京教師の母者を扱う入れませた。 くわしくはおから巻をでく		かきたま汁		別		_	しいたけ えのきたけ			2.9	g
大田								リー			
3 1/10 7 3 1			19	日には、全国各地の米	料理を取り入れます(今月は18日実施)今	回は京都府の料理を関	り入れました。	くわしくは掲え	市物を見	てく
19 INプライ			Π		脱脂粉乳					759	kcal
# キャバッサラダ 関係にきのこのクリームに」は、野菜大野とレビの「こまつなとどりのクリームに」をアレンシしたものこのです。おうちで作ってみてください。もしくはおうち #	10	いかフライ		いか					油	32.4	g
職務ときのこのクリーム無 機能 がき 特別 「「「「「「「」」」」」」	木		0			パプリカ	キャベツ きゅうり		油		g
この人にリクエストしてレシビをわたしましょう。 野東大野きレシビの「こまつなととりのクリームに」をアレンジしたものです。おうちで作ってみてください。もしくはおうち の人にリクエストしてレシビをわたしましょう。 アク4 kcal の人にリクエストしてレシビをわたしましょう。 アク4 kcal の人にリクエストしてレシビをわたしましょう。 アク4 kcal アク4 kcal アク4 kcal アク4 kcal アク4 kcal アク4 kcal アク5				鶏肉 みそ	牛乳	小松菜		マカロニ	オリーブオイル		
#			<u> </u>	 野並大好きレシピの	 	 クリームに」をアレン	1	 うちで作ってみて	てください もし		
おかもく おかもく おかもく おかもく さんじん ピーマッ 上部など お碗 日 28.2 g 18.9 g 19.0 を記します。 18.0 を記しまます。										7 (10.00	
20 かいでもからます。		発芽玄米ごはん						米 発芽玄米		704	kcal
金 七やし磯辺あえ とうふと葉わかめのみそ汁	20	あかもく丼の具		豚肉	あかもく	にんじん ピーマン	たまねぎ	砂糖	油	28.2	g
とうふと茎わかめのみそ汁 日前 がぞ くきがから 日前 がぞ ともとあかもくを食べる文化はありませんでしたが、今では栄養豊富でダイエットやアンチエイシング を定し 日前 がら 日前 が	金	もやし磯辺あえ			のり	,	もやし			18.9	g
大き こも効果給大と注目されるようになった食材です。山田湾で育ったアカモクを味わいましょう。 表		とうふと茎わかめのみそ汁		豆腐 みそ	くきわかめ		白菜 ねぎ			2.6	g
表記はん 万田の和風クリームグラタン 7日のカリームグラタン 7日のカリームグラタン 7日のカリーのごまサラダ 7日のカリンススープ 7日の内に変更のコンソススープ 7日のからあげ 7日のからからが 7日の中華からの政会を心にだいて、実施しています。 7日のからからが 7日のからが 7日のか							L せんでしたが、今では	L は栄養豊富でダ <i>-</i>	イエットやアンラ	チエイジ	ング
25 日頃の和風クリームグラタン 70ッコリーのごまサラダ 90	メモ		なっ	た食材です。山田湾で I	で育ったアカモクを味: I	わいましょう。 T	T	业 実			
25 日本の外に関ラクラン 21.5 を		麦ごはん					——————————————————————————————————————			730	kcal
# プロッコリーのごまサラダ 頭 わかめのスープ 頭 わかめ ほうれんぞう ねぎ 片葉節 23 g コッペパン 類別の呼吸マスタード境 32.1 g まつまいもとレーズンのサラダ カルマン カークショウ 10.00 であることから、毎年10月29日は県内の小中学校で第次の日給食を実施しています。今年は29日が日曜日なので、今日が境内の日給食を実施しています。今年は29日が日曜日なので、今日が境内の日給食を実施しています。今年は29日が日曜日なので、今日が境内の日給食を実施しています。今年は29日が日曜日なので、今日が境内の日給食を実施しています。今年は29日が日曜日なので、今日が境内の日給食を実施しています。今年は29日が日曜日なので、今日が境内の日給食を実施しています。今年は29日が日曜日なので、今日が境内の日給食を実施しています。今年は29日が日曜日なので、今日が境内の日給食をがんだいて、実施しています。今年は29日が日曜日なので、今日が境内の日給食をがんだいたが、ためいます。今年は29日が日曜日なので、今日が境内の日給食をがんだいたが、ためいます。今年は29日が日曜日なので、今日が境内の日給食を実施しています。今年は29日が日曜日なので、今日が境内の日給食をです。日本でもでが、 第内 印か さつま 間	25	豆腐の和風クリームグラタン		立腐	十乳 テース					24.8	g
10 min	水	ブロッコリーのごまサラダ		<u></u>			ツ		こま	21.5	g
26 38 30 32 32 33 32 33 33 34 34		卵とわかめのスープ		<u>D</u> D	わかめ	ほうれんそう	ねぎ	片栗粉		2.3	g
26 本 さつまいもとレーズンのサラダ		コッペパン			脱脂粉乳			県産強力粉 砂 糖		714	kcal
本 さつまいもとレーズンのサラダ	26	鶏肉の蜂蜜マスタード焼		鶏肉				はちみつ	(32.1	g
小松菜と豆腐のコンソメスープ 豆腐 ベーコン 小松菜 玉ねぎ	木				ヨーグルト		きゅうり レーズン			21.9	g
青葉ごはん 大根菓 米麦 739 kcal 208 g 739 kcal 32.5 g 32.5		小松菜と豆腐のコンソメスープ		豆腐 ベーコン		小松菜		. <u>**</u> **********************************		3.0	g
27	\vdash					大根葉		米 麦			
金	27 金			鶏肉				砂糖 片栗粉	油		
古いり ブラ であっていこん ね であっていこん ね であっていこん ね であっていこん ね であっていこん ね です。岩手県チャン協同組合から助成金をいただいて、実施しています。 少なめ麦ごはん 5ゃんぽんうどん ボークシュウマイ(2ケ) ブロッコリー バブリ 大根 もやし でま でま でま でま でま でま でま で								春雨・砂糖	ごま油		
古まり です。岩手県チキン協同組合から助成金をいただいて、実施しています。 一コ 大変 です。岩手県チキン協同組合から助成金をいただいて、実施しています。 米 麦 700 kcal 308 g が かんぽんうどん ボークシュウマイ(2ケ) ブロッコリーとパブ 助の中華サラダ ブロッコリー・バブリ 大根 もやし でまれぎ パター 849 kcal 312 g 313 G 500 50				 豆腐 みそ							
メモ です。岩手県チキン協同組合から助成金をいただいて、実施しています。 少なめ麦ごはん 米麦 700 kcal ちゃんぽんうどん ボークシュウマイ(2ケ) 豚肉 いか さつま揚 にんじん 白菜 ねぎ きくらげ うどん 油 30.8 g ア ロッコリーとパプりかの中華サラダ ブロッコリー パブリ 大根 もやし ごま 2.5 g キャロットごはん 黒肉のトマトソース煮 で野菜サラダ かぼうゃのポターシュ ハロウィンミックスベリーブリン ケーコン 牛乳 かぼちゃ にんじん 玉ねぎ えのきだけ オリーブオイル ラブロッコリー パブリ カリフラワー キャベ 砂糖 油 26.5 g ハロウィンは、10月31日に行われる西洋のお祭りです。秋の収穫を祝い、悪霊や魔物を追い払う伝統的な行事です。日本でもこの時期になるとハロウィンイベント			- 1			で領内の口給含を宇始	ぎ		こので、今日が図		
30 5ゃんぽんうどん 7・0ッコリーとパプリカの中華サラダ 70ッコリー パブリ 7・0ッコリーとパプリカの中華サラダ 7・0ッコリー パブリ 大根 もやし でまねぎ パター 18.4 g 18.4						に病内の口前及び美性	30 CVIみり。ラ年は2 		メのて、フロが判		和艮
30 うちゃんはん うこん ボークシュウマイ (2ケ) ボークシュウマイ (2ケ) ボークシュウマイ (2ケ) ボークシュウマイ (2ケ) ボークシュウマイ (2ケ) ボークシュウマイ (2ケ) ボークシュウィン (2ケ) ボークシュン (2ケ) (2ケ) ボークシュン (2ケ) (2ケ) (2ケ) (2ケ) (2ケ) (2ケ) (2ケ) (2ケ)	30	少なめ麦ごはん						米麦		700	kcal
ポークシュウマイ(2ケ) 豚肉 鶏肉 たまねぎ 小麦粉 18.4 g 2.5 g フロッコリー パブリ 大根 もやし ごま 2.5 g 2.5 g ネャロットごはん 鶏肉のトマトソース煮 花野菜サラダ がぼちゃのポタージュ ハロウィンミックスベリープリン 十乳 かぼちゃ にんじん 玉ねぎ えのきだけ オリーブオイル 3.0 g 3.0 g ハロウィンは、10月31日に行われる西洋のお祭りです。秋の収穫を祝い、悪霊や魔物を追い払う伝統的な行事です。日本でもこの時期になるとハロウィンイベント		ちゃんぽんうどん		豚肉 いか さつま揚		にんじん	白菜 ねぎ きくらげ	うどん	油	30.8	g
プロッコリーとパプ 別の中華サラダ フロッコリー パブリ 大根 もやし ごま 2.5 g	月						たまねぎ	小麦粉		18.4	g
#ヤロットごはん 鶏肉のトマトソース煮 鶏肉 ドマト 砂糖 31.2 g 31.2 g 7ロッコリー パブリ カリフラワー キャベ 砂糖 油 26.5 g 7ロッコリー パブリ カリフラワー キャベ 砂糖 油 26.5 g 7ロウィンミックスベリープリン ケーコン 牛乳 かぼちゃ にんじん 玉ねぎ えのきたけ オリーブオイル ミックスベリー マリン マリ						ブロッコリー パプリ	大根 もやし		ごま		
鶏肉のトマトソース煮 鶏肉のトマトソース煮 花野菜サラダ 口	火		· · ·			にんじん		米麦	バター		
31 水野菜サラダ O プロッコリー パプリ カリフラワー キャベ 砂糖 油 26.5 g かぼちゃのポタージュ トロウィンミックスベリープリン 中乳 かぼちゃ にんじん 玉ねぎ えのきたけ オリーブオイル 3.0 g ミックスベリープリン Nロウィンは、10月31日に行われる西洋のお祭りです。秋の収穫を祝い、悪霊や魔物を追い払う伝統的な行事です。日本でもこの時期になるとハロウィンイベント				鶏肉		トマト		砂糖			
かぼちゃのポタージュ ベーコン ^{牛乳} かぼちゃ にんじん 玉ねぎ えのきたけ オリーブオイル 3.0 g パセリ フロウィンミックスベリープリン 「ミックスベリープリン」 「マーコン 「カリャン 1.0 g パセリー」 「フェックスベリープリン」 「フェックスベリー 「フェックスベリー」 「フェックスペリー」 「フェックスペー」 「フェックス						ブロッコリー パブリ	カリフラワー キャベ	砂糖	油		
ハロウィンミックスベリープリン		かぼちゃのポタージュ		ベーコン	牛乳		玉ねぎ えのきたけ		オリーブオイル	3.0	g
								プリン			
			われ	る西洋のお祭りです。	秋の収穫を祝い、悪	霊や魔物を追い払う伝	統的な行事です。日本	下でもこの時期に	こなるとハロウィ	ィンイベ	ント