



月日	18日（金）	21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）
栄養量	エネルギー774kcal、たんぱく質27.9g	エネルギー791kcal、たんぱく質36.5g	エネルギー768kcal、たんぱく質33.2g	エネルギー840kcal、たんぱく質35.1g	エネルギー719kcal、たんぱく質30.8g	エネルギー722kcal、たんぱく質25.5g
献立	麦ごはん 牛乳 ①八宝菜 ②大学いも ③もずくスープ	ごはん 牛乳 ①鶏肉のごま焼き ②ほうれん草とひじきの炒め物 ③野菜の沢煮わん ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①豚肉とじゃがいものカレー炒め ②小松菜ともやしのナムル ③はるさめスープ ④いりじゃこ（しそ味）	バターうずまきパン 牛乳 ①ビーンズオムレツ ②野菜のごまドレッシングあえ ③オニオンスープ	ごはん 牛乳 ①ホキのきのこあんかけ ②小松菜の煮びたし ③さつまいものみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①厚あげと野菜のオイスターソース炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③わかめスープ
おかずの内容	①豚肉(38.5) かまぼこ(16.5) たまねぎ(16.5) にんじん(11) はくさい(71.5) たけのこ(缶)(11) しょうが(0.99) なたね油(1.1) 食塩(0.11) こいくちしょうゆ(2.2) うすくちしょうゆ(2.2) 片くり粉(2.75) ②さつまいも(50) なたね油(揚げ物用)(1.5) さとう(7) 黒ごま(0.2) ③もずく(10) もやし(15) たまねぎ(10) けずりぶし(1.4) 料理酒(0.8) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.84)	①鶏肉(78) さとう(1.3) 料理酒(1.3) 本みりん(1.3) こいくちしょうゆ(3.9) いりごま(5.2) ②ひじき(2) ほうれん草(45) にんじん(5) なたね油(0.5) 花かつお(0.4) さとう(0.4) こいくちしょうゆ(3) 本みりん(1) ③ごぼう(15) だいこん(10) たまねぎ(20) みつば(3) けずりぶし(1.4) 料理酒(0.8) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(2.88) 片くり粉(0.8) ④ヨーグルト 1個(80)	①豚肉(55) じゃがいも(44) たまねぎ(16.5) にんじん(16.5) しょうが(0.44) なたね油(1.1) 食塩(0.1) こしょう(0.01) トウバンジャン(0.1) カレー粉(0.3) さとう(0.5) こいくちしょうゆ(2.48) 料理酒(0.99) 米酢(0.99) 片くり粉(1.1) ②小松菜(60) もやし(15) ごま油(0.8) さとう(0.8) うすくちしょうゆ(2.8) 米酢(1.3) ③緑豆はるさめ(6) にんじん(5) はくさい(25) けずりぶし(1.4) 食塩(0.1) こしょう(0.01) 料理酒(0.8) うすくちしょうゆ(3.2) ④しらすばし(10) 赤しそふりかけ(0.35) 本みりん(1) 料理酒(1)	①大豆(9) 鶏ひき肉(15) 鶏卵(55) 牛乳(10) たまねぎ(30) にんじん(5) なたね油(0.8) 食塩(0.3) こしょう(0.01) ピザ用チーズ(3) トマトケチャップ(8) トマトピューレ(1.6) ウスターソース(1.6) さとう(0.4) ②ほうれん草(20) にんじん(10) キャベツ(50) すりごま(4) さとう(1.3) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.6) 米酢(2.5) なたね油(0.8) ③たまねぎ(50) なたね油(0.5) チキンスープ(17) こいくちしょうゆ(0.4) うすくちしょうゆ(1.6) 食塩(0.24) こしょう(0.01)	①ホキ(70) うすくちしょうゆ(1.12) 料理酒(1.12) 片くり粉(3.5) なたね油(1.4) たまねぎ(27.5) にんじん(5.5) しめじ(5.5) まいたけ(5.5) 青ねぎ(5.5) しょうが(0.55) さとう(1.65) うすくちしょうゆ(3.96) 片くり粉(2.2) けずりぶし(1.1) ②小松菜(65) にんじん(10) さとう(0.5) 本みりん(1.2) うすくちしょうゆ(2) こいくちしょうゆ(0.5) けずりぶし(0.2) ③さつまいも(20) たまねぎ(20) けずりぶし(1.4) 信州みそ(4) 赤みそ(2.4)	①厚あげ(55) 三温糖(0.99) こいくちしょうゆ(1.98) けずりぶし(1.1) キャベツ(55) たまねぎ(38.5) にんじん(11) しょうが(0.55) にんにく(0.33) たけのこ(缶)(5.5) 干しいたけ(0.88) なたね油(0.77) さとう(0.77) 料理酒(1.98) オイスターソース(2.97) こいくちしょうゆ(2.75) こしょう(0.01) 片くり粉(1.1) ②大根葉(65) にんじん(10) ごま油(0.75) 食塩(0.27) うすくちしょうゆ(2.05) 本みりん(1.5) 料理酒(0.65) ③わかめ(3) たまねぎ(30) けずりぶし(1.4) 食塩(0.1) こしょう(0.01) 料理酒(0.8) うすくちしょうゆ(2.4)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 ②なたね油（揚げ物用）なし 黒ごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 たまねぎ、片くり粉 いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ	②すりごま→ねりごま	①なたね油なし	②ほうれん草
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ②なたね油（揚げ物用）なし 黒ごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 たまねぎ、片くり粉、けずりぶし いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ ④けずりぶし	①チキンスープ ②すりごま→ねりごま	①なたね油なし	②ほうれん草
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ②なたね油（揚げ物用）なし 黒ごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 たまねぎ、片くり粉、けずりぶし いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ ④けずりぶし	①チキンスープ ②すりごま→ねりごま	①なたね油なし	②ほうれん草

月日	28日（月）	29日（火）	30日（水）	31日（木）
栄養量	エネルギー885kcal、たんぱく質33.9g	エネルギー865kcal、たんぱく質30.2g	エネルギー824kcal、たんぱく質38.7g	エネルギー688kcal、たんぱく質28g
献立	ごはん 牛乳 ①高野どうふとさつまいものみそ煮 ②ひじきの煮つけ ③小松菜のすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②野菜のマリネ ③牛乳プリン	ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②ほうれん草とじゃこの炒め物 ③赤だし ④金時豆の甘煮	①ボロネーゼスパゲティ 牛乳 ②小松菜のソテー ③コーンスープ ④パンプキンマフィン
おかずの内容	①高野豆腐(8.8) 片くり粉(6.05) なたね油(揚げ物用)(3.63) 豚肉(38.5) なたね油(1) れんこん(22) さつまいも(33) にんじん(16.5) しめじ(11) いりごま(4.4) 信州みそ(5.5) さとう(1.76) 料理酒(1.76) うすくちしょうゆ(2.2) けずりぶし(0.61) ②ひじき(5) 平天(15) にんじん(10) なたね油(0.5) 三温糖(1) 本みりん(2.7) こいくちしょうゆ(3) けずりぶし(1.2) ③小松菜(20) たまねぎ(20) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(2.4)	①鶏肉(42) ガリックパウダー(0.12) こしょう(0.01) じゃがいも(66) たまねぎ(72) にんじん(18) しょうが(0.6) なたね油(1.2) なたね油(1.2) バター(4.8) 小麦粉(7.2) カレー粉(0.96) スキムミルク(6) ピザ用チーズ(6) トマトピューレ(7.2) フルーツチャツネ(3) バーベキューソース(6) ウスターソース(2.4) 食塩(0.84) オールスパイス(0.04) こいくちしょうゆ(2.04) ローリエ(0.01) ②キャベツ(65) にんじん(5) コーン(5) オリーブ油(0.8) さとう(1.2) 食塩(0.5) こしょう(0.01) 米酢(2.5) ③牛乳プリン 1個(40)	①豚肉(66) うすくちしょうゆ(1.21) 料理酒(1.54) しょうが(1.65) 糸こんにゃく(16.5) たまねぎ(44) なたね油(0.77) 三温糖(1.54) こいくちしょうゆ(2.97) ②ほうれん草(70) しらすばし(5) いりごま(4) なたね油(0.7) 本みりん(1.1) 料理酒(0.5) こいくちしょうゆ(1) ③切りふ(2) なめこ(10) 青ねぎ(5) けずりぶし(1.4) 豆みそ(5.2) 信州みそ(1.2) ④金時豆(12) 三温糖(4) うすくちしょうゆ(0.8)	①スパゲティ(66) 牛ひき肉(44) たまねぎ(44) にんじん(11) セロリ(5.5) ホールトマト(缶)(55) にんにく(0.28) オリーブ油(0.88) トマトケチャップ(16.5) こいくちしょうゆ(1.65) さとう(1.1) 料理酒(1.1) 食塩(0.88) こしょう(0.01) ②小松菜(70) 黄ピーマン(5) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.1) なたね油(0.7) ③たまねぎ(30) にんじん(5) クリームソース(缶)(35) チキンスープ(15) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(1.84) ④パンプキンマフィン 1個(25)
後期食	①高野豆腐→厚あげ、豚肉→豚ひき肉 いりごま→ねりごま、片くり粉なし なたね油（揚げ物用）なし	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 片くり粉、糸こんにゃくなし ②いりごま→ねりごま	
中期食	①高野豆腐→厚あげ、豚肉→豚ひき肉 いりごま→ねりごま、片くり粉なし なたね油（揚げ物用）なし	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 片くり粉、糸こんにゃくなし ②いりごま→ねりごま	①チキンスープ ④豆乳
初期食	①高野豆腐→厚あげ、豚肉→豚ひき肉 いりごま→ねりごま、片くり粉なし なたね油（揚げ物用）なし	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 片くり粉、糸こんにゃくなし ②いりごま→ねりごま	①チキンスープ ④豆乳

10月28日に登場します！

～新献立～

「高野どうふとさつまいものみそ煮」

今月は、新献立の作り方を紹介します。

ぜひ、お家で作ってみましょう！

【材料(4人分)】

【分量】

・高野豆腐(乾燥) …… 30g

・片くり粉 …… 大さじ2

・なたね油(揚げ物用) …大さじ3

・豚肉(もも)スライス … 140g

・れんこん(中) …… 1/2本

・さつまいも(中) …… 1/3本

・にんじん(中) …… 1/2本

・しめじ …… 1/2パック

・なたね油 …… 小さじ1

・いりごま …… 大さじ1と2/3

・(A)信州みそ …… 大さじ1

・(A)さとう …… 小さじ2

・(A)料理酒 …… 小さじ1

・(A)うすくちしょうゆ …小さじ1と1/3

・けずりぶし …… 2g

・水 …… 1/2カップ

【作り方】

① 豚肉は3cmカット、れんこんとさつまいもは1cm厚さイチヨウ切り、にんじんは0.7cm厚さイチヨウ切り、しめじは小房に分ける、いりごまは乾煎りにする。

② けずりぶしでだしをとる。

③ 高野豆腐は微温湯で戻して水洗いし、軽く水気を切って片くり粉をつけ、油で揚げる。

④ さつまいもは蒸す。

⑤ れんこんは水にさらしてあく抜きをし、ゆでる。

⑥ (A)を混ぜ合わせる。

⑦ 鍋を熱し、油をなじませ、豚肉を加えて炒め、豚肉の色が変われば、にんじん、⑤、しめじを加えて炒め、定量のだし汁を加えて煮る。

⑧ ⑦に③④を加えて加熱し、⑥、いりごまを加えて調味して仕上げる。

10月は「食品ロス削減月間」です！

できるだけ使いきる、食べきるようにして、食べ物のもったいないをなくしましょう。

環境政策局からのお知らせ

* 栄養量は、普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。

* 献立は、諸事情により一部変更する場合があります。
* 魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルゲンである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
* しらすばしなどの小魚、魚の切り身、さば水煮等については、原料由来の魚卵が含まれる可能性があります。
* 休日に学校行事等がある場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。

