

日	曜日	献立名	食べ物の働き			
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1	木	牛肉とごぼうの混ぜ寿司・つみれ汁・ひじきのおかか和え・お月見団子・牛乳 	牛肉 タライわしたまご みそ 削り節 豆腐 牛乳 ひじき	米 砂糖 片栗粉 白玉もち 白玉粉 上新粉	さやえんどうにんじん ことまつな かぼちゃ ごぼう しょうがねぎ だいこん 椎茸 キャベツ	812 30.7
2	金	ごはん・豆腐の真砂揚げ・白菜のさっぱり漬け 具だくさんスープ・オレンジゼリー・牛乳	豆腐 エビ 鶏肉 たまご 油揚げ せらチン 牛乳 しらす 寒天	米 片栗粉 砂糖 油	にんじん ことまつな しょうが ねぎ はくさい ゆず だいこん 椎茸 しめじ えのきたけ オレンジ	720 31.3
5	月	ドライカレー・シーフード入りイタリアンサラダ・オレンジ・ジョア	豚肉 牛肉 エビ いか チーズ ジョア	米 小麦粉 砂糖 油 バター オリーブ油	にんじん 青ピーマン トマト パセリ にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり オレンジ	769 26.2
6	火	ごはん・さんまの蒲焼き風・肉じゃが・石狩汁・アセロラゼリー 	さんま 豚肉 さけ みそ せらチン 昆布 寒天	米 片栗粉 砂糖 しろたき じゃがいも さといも こんにやく 油 バター	にんじん さやいんげん 玉ねぎ ごぼう しめじ ねぎ しょうが アセロラ	766 26.0
7	水	発芽玄米入りごはん・豚肉とエリンギの炒め物 ほうれん草のごま和え・さつま汁・小豆ミルクゼリー	豚肉 みそ さつま揚げ 豆腐 せらチン 小豆 寒天 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん ほうれん草 ことまつな しょうが にんにく 玉ねぎ エリンギ もやし 椎茸 だいこん ねぎ	700 25.3
8	木	ごはん・さば味噌ネーズ焼き・野菜の生姜醤油和え・豆腐のあんかけ汁・りんごゼリー・牛乳	さば みそ 鶏肉 豆腐 せらチン 牛乳 寒天	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	チンゲンサイ にんじん ほうれん草 もやし きゅうり しょうが 椎茸 だいこん ねぎ りんご	770 31.6
9	金	中華丼・きゅうりと大根のピリ辛漬け・梨・牛乳 	豚肉 エビ いか ずら卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん しょうが にんにく たけのこ 椎茸 キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり だいこん 豊水	730 25.9
12	月	ごはん・白身魚の香味揚げ・五目きんぴら・里芋のみそ汁・桃ゼリー・牛乳	メルルーサ さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ せらチン 牛乳 寒天	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく さといも 油 ごまごま油	にんじん さやいんげん ほうれん草 しょうが ねぎ ごぼう もも	747 31.4
13	火	さつまいもごはん・錦卵・野菜のごま醤油かけ 和風カレースープ・ぶどうゼリー・牛乳 	鶏肉 たまご ベーコン せらチン 牛乳 ひじき 寒天	米 さつまいも 砂糖 油 ごま	にんじん ことまつな 玉ねぎ もやし ごぼう だいこん キャベツ ねぎ ぶどう	793 29.3
14	水	柏型パン・ポテトコロッケ・にんじんツナサラダ・ソイスープ・ミルクコーヒー	豚肉 たまご ツナ ベーコン 豆腐 ミルク コーヒー 牛乳	柏型パン じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油 バター 油 ごま	にんじん パセリ 玉ねぎ らっきょう コーン キャベツ	782 25.4
15	木	ごはん・鶏肉のみそ焼き・里芋のそぼろ煮・むらくもスープ・キャロットゼリー・牛乳	鶏肉 みそ 豚肉 豆腐 たまご せらチン 牛乳 寒天	米 さといも 砂糖 片栗粉 油	にんじん さやいんげん チンゲンサイ しょうが 玉ねぎ 椎茸 だいこん しめじ オレンジ	788 33.5
16	金	創立記念日				
19	月	きのこうどん・キャベツとじゃこのごまサラダ・柿・牛乳 	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 じゃこ	うどん 砂糖 油 ごまごま油	にんじん ことまつな ごぼう だいこん 椎茸 しめじ えのきたけ エリンギ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ かき	676 26.5
20	火	ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き・野菜のゆかり和え・吉野汁・和風ミルクゼリー・牛乳	さけ みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 せらチン 牛乳 寒天	米 砂糖 片栗粉 黒砂糖 油 バター	青ピーマン にんじん ゆかり ほうれん草 しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり だいこん 椎茸 ねぎ	757 37.2
21	水	麦ごはん・イカのチリソースがけ・ビーフンの炒め物 中華コーンスープ・マンゴーゼリー・牛乳	いか 豚肉 豆腐 せらチン 牛乳 寒天	米 麦 片栗粉 砂糖 ビーフン じゃがいも 砂糖 油 ごま油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ きくらげ コーン マンゴー	796 30.2
22	木	ごはん・ひじき入りハンバーグ・のり塩ポテト・豚汁・フルーツポンチ	豚肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ ひじき 牛乳 青のり	米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋 さといも こんにやく バター ごま油	万能ねぎ にんじん 玉ねぎ だいこん ごぼう ねぎ レモン ミックスフルーツ	783 29.0
23	金	ミルクパン・きのこたっぷりグラタン・レーズンサラダ・ミネストローネ・ジョア 	鶏肉 エビ ベーコン 豚肉 ジョア 牛乳 生クリーム チーズ	ミルクパン マカロニ 小麦粉 油 バター	ほうれん草 にんじん トマト パセリ 玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり ぶどう にんにく セロリ キャベツ	741 27.9
27	火	魚介たっぷりトマトスパゲティ・押し麦のサラダ・巨峰・牛乳 	ベーコン いか エビ ほたてが いあさり チーズ 牛乳	スパゲティ 砂糖 麦 油 オリーブ油	トマト にんじん 赤ピーマン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム りんご きゅうり コーン 巨峰	745 32.5
28	水	発芽玄米入りごはん・竹輪の二色揚げ・和風ポテトサラダ・青菜のスープ・牛乳	竹輪 たまご ツナ 削り節 牛乳 青のり	米 玄米 小麦粉 じゃが芋 油 マヨネーズ	にんじん 万能ねぎ ことまつな きゅうり もやし 玉ねぎ	774 26.7
29	木	ごはん・豚肉の塩糀焼き・竹輪入りごま和え・玉ねぎと卵のみそ汁・カルピスかん・牛乳	豚肉 竹輪 油揚げ 豆腐 みそ たまご 牛乳 寒天 カルピス	米 塩糀 砂糖 ごま	ことまつな にんじん もやし 玉ねぎ	741 32.0
30	金	ごはん・かじきのスティック揚げ・ひじきの煮物 白菜のスープ・ハロウィンデザート・牛乳	めかじき 油揚げ 削り節 豚肉 たまご 牛乳 ひじき	米 片栗粉 しろたき 砂糖 小麦粉 油 バター	にんじん さやいんげん ことまつな かぼちゃ しょうが 玉ねぎ はくさい	764 25.7

栄養士 池田昌代  
池上香織

日中も涼しい日が多くなり、秋らしくなってきました。秋には「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、秋になればおいしいものが増え、色々なことに集中しやすい季節となります。自分なりの秋をぜひ楽しんでください。新渡戸ごはんでは「食欲の秋」を応援します。9月も秋の味覚を紹介しましたが、秋が深まりまだまだおいしい食材が出てきます。毎日の食事から秋の味覚を探してみましょ。今月も新型コロナウイルス感染対策に考慮した献立となっています。給食室では安全・安心でおいしい新渡戸ごはんを皆さんに届けます。