

日付	種類	
2025/10/1 (水)	A	<p>★豆腐ハンバーグの和風あんかけ (豆腐ハンバーグ 人参 玉ねぎ ねぎ 椎茸 でんぶん)</p> <p>★野菜の玉子とじ (小松菜 玉ねぎ 人参 椎茸 卵 砂糖 でんぶん)</p> <p>★じゃこサラダ (キャベツ ほうれん草 しらす干し 油揚げ 人参 マヨネーズ)</p> <p>★タレ付き肉団子 ★ごはん ★牛乳</p>
2025/10/1 (水)	B	<p>★肉包み揚げ (肉包み 油) ★豆腐ナゲット (豆腐ナゲット 油)</p> <p>★野菜の玉子とじ (小松菜 玉ねぎ 人参 椎茸 卵 砂糖 でんぶん)</p> <p>★じゃこサラダ (キャベツ ほうれん草 しらす干し 油揚げ 人参 マヨネーズ)</p> <p>★タレ付き肉団子 ★ごはん ★牛乳</p>
2025/10/2 (木)	A	<p>★蒸し豚ロースのオニオンソースかけ (豚肉 オニオンソース)</p> <p>★ばんさんすう (春雨 大豆もやし きゅうり ハム 砂糖)</p> <p>★きんぴられんこん (蓮根 人参 こんにゃく ごま ごま油 砂糖)</p> <p>★きゅうりの漬物 ★ごはん ★牛乳</p>
2025/10/2 (木)	B	<p>★さばの西京焼き (さば 西京味噌)</p> <p>★ばんさんすう (春雨 大豆もやし きゅうり ハム 砂糖)</p> <p>★きんぴられんこん (蓮根 人参 こんにゃく ごま ごま油 砂糖)</p> <p>★海鮮大焼売 (海鮮大焼売 油)</p> <p>★きのこごはん (ごはん にんじん 油揚げ しめじ 椎茸)</p> <p>★牛乳</p>
2025/10/3 (金)	A	<p>★肉団子のミートソース焼き (肉団子 玉ねぎ チーズ)</p> <p>★干しえびと白菜の中華煮 (白菜 玉ねぎ 干しえび 人参 油)</p> <p>★小松菜ソテー (小松菜 キャベツ ベーコン 油)</p> <p>★プチシュークリーム ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎ふるさと発見ランチ (小松菜) : 桑名市長島町産の『小松菜』を使用した小松菜ソテーです。小松菜にはカルシウムや鉄分が多く含まれており、とても栄養価の高い野菜です。また、ビタミンCをたっぷり含んでいて、風邪をひかないようにウイルスなどから身体を守る働きを高めてくれます。旬は秋から冬ですが、施設水耕栽培も含め年間を通して出荷されています。</p>
2025/10/3 (金)	B	<p>★鶏の天ぷら甘酢あんかけ (鶏肉 天ぷら粉 油 人参 ビーマン ねぎ 砂糖 ごま油 でんぶん)</p> <p>★干しえびと白菜の中華煮 (白菜 玉ねぎ 干しえび 人参 油)</p> <p>★小松菜ソテー (小松菜 キャベツ ベーコン 油)</p> <p>★プチシュークリーム ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎ふるさと発見ランチ (小松菜) : 桑名市長島町産の『小松菜』を使用した小松菜ソテーです。小松菜にはカルシウムや鉄分が多く含まれており、とても栄養価の高い野菜です。また、ビタミンCをたっぷり含んでいて、風邪をひかないようにウイルスなどから身体を守る働きを高めてくれます。旬は秋から冬ですが、施設水耕栽培も含め年間を通して出荷されています。</p>
2025/10/6 (月)	A	<p>★コロケのミートソースかけ (牛肉コロケ 油 豚肉 玉ねぎ マッシュルーム 人参 コーン グリンピース 砂糖 油)</p> <p>★里芋の甘辛煮 (里芋 人参 枝豆 ごぼう しょうが 砂糖)</p> <p>★お月見ゼリー</p> <p>★つくね ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎お月見献立 : 10月6日(月)は、十五夜です。「中秋の名月」とも呼ばれ、すすき・月見団子・豆・栗ごはんなどの農作物をお供えし、収穫を祝いながらお月見をします。給食でも、6日(月)にお月見献立を実施します。丸い団子を月に見立てたAB : 「つくね」、収穫に感謝していただく「里芋の甘辛煮」、デザートに「お月見ゼリー」も付きます!給食を食べてお月見気分を味わいましょう♪</p>
2025/10/6 (月)	B	<p>★鶏すき煮 (鶏肉 白菜 しらたき ねぎ 椎茸 豆腐 砂糖 ごま油 油)</p> <p>★里芋の甘辛煮 (里芋 人参 枝豆 ごぼう しょうが 砂糖)</p> <p>★お月見ゼリー</p> <p>★つくね ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎お月見献立 : 10月6日(月)は、十五夜です。「中秋の名月」とも呼ばれ、すすき・月見団子・豆・栗ごはんなどの農作物をお供えし、収穫を祝いながらお月見をします。給食でも、6日(月)にお月見献立を実施します。丸い団子を月に見立てたAB : 「つくね」、収穫に感謝していただく「里芋の甘辛煮」、デザートに「お月見ゼリー」も付きます!給食を食べてお月見気分を味わいましょう♪</p>
2025/10/7 (火)	A	<p>★アイアンマーボー焼きそば (焼きそば 豆腐 豚肉 豚レバー 人参 ねぎ 筍 豆味噌 でんぶん しょうが にんにく ごま油 砂糖)</p> <p>★ひじきサラダ (キャベツ ひじき 枝豆 きゅうり コーン 青じそクリームドレッシング)</p> <p>★小松菜の中華炒め (小松菜 椎茸 油揚げ にんにく ごま油)</p> <p>★りんご ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎アイアンメニュー 鉄分を多く含む食材を取り入れました。豚レバー、豚肉、豆腐、ひじき、小松菜、油揚げ</p>
2025/10/7 (火)	B	<p>★鶏肉とじゃがいもの甘辛揚げNEW (鶏肉 天ぷら粉 でんぶん 油 じゃがいも 砂糖 ごま)</p> <p>★ひじきサラダ (キャベツ ひじき 枝豆 きゅうり コーン 青じそクリームドレッシング)</p> <p>★小松菜の中華炒め (小松菜 椎茸 油揚げ にんにく ごま油)</p> <p>★りんご ★ごはん ★牛乳</p>
2025/10/8 (水)	A	<p>★中華丼 (白菜 人参 豚肉 ねぎ ごま油 でんぶん)</p> <p>★キャベツのマスタード炒め (キャベツ マカロニ 鶏肉 油)</p> <p>★切干大根のアラビアータ (切干大根 玉ねぎ かつお油漬け トマト水煮 にんにく 砂糖 油)</p> <p>★チーズ ★ごはん ★牛乳</p>
2025/10/8 (水)	B	<p>★とうもろこしのかき揚げ 竹輪の天ぷら (玉ねぎ 人参 コーン 枝豆 いとよりすり身 竹輪 天ぷら粉 油) ★天つゆ</p> <p>★キャベツのマスタード炒め (キャベツ マカロニ 鶏肉 油)</p> <p>★切干大根のアラビアータ (切干大根 玉ねぎ かつお油漬け トマト水煮 にんにく 砂糖 油)</p> <p>★チーズ</p> <p>★ひじきごはん (ごはん ひじき)</p> <p>★牛乳</p>

日付	種類	
2025/10/9 (木)	A	<p>★白身魚のお好み焼き風 (タラ 天ぷら粉 油 かつお粉 青海苔粉)  ★チャプチェ (春雨 豚肉 には 玉ねぎ 人参 あさり 砂糖 にんにく ごま油)  ★さつまいものサラダ (さつまいも ベーコン きゅうり) ★マヨネーズ  ★ごま団子 ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎食育授業考案メニュー</p>
2025/10/9 (木)	B	<p>★パワフル豚肉炒め (豚肉 ビーマン キャベツ 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 砂糖 油)  ★チャプチェ (春雨 豚肉 には 玉ねぎ 人参 あさり 砂糖 にんにく ごま油)  ★さつまいものサラダ (さつまいも ベーコン きゅうり) ★マヨネーズ  ★ごま団子 ★ごはん ★牛乳</p>
2025/10/10 (金)	A	<p>★ビビンバ (豚肉 ほうれん草 大豆もやし 人参 にんにく しょうが 豆味噌 砂糖 ごま油)  ★コーンスパゲッティ (スパゲッティ 玉ねぎ コーン パセリ マーガリン 油)  ★大根サラダ (大根 かつお油漬 ぎゅうり) ★しょうゆドレッシング  ★しば漬け ★ごはん ★牛乳 ※スプーンがつかます</p>
2025/10/10 (金)	B	<p>★タラのちゃんちゃん焼き (タラ キャベツ 人参 玉ねぎ)  ★コーンスパゲッティ (スパゲッティ 玉ねぎ コーン パセリ マーガリン 油)  ★大根サラダ (大根 かつお油漬 ぎゅうり) ★しょうゆドレッシング  ★豚汁 (豚肉 こんにゃく 人参 ごぼう 豆腐 ねぎ 味噌 ごま油)  ★しば漬け ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎温カップメニュー：豚汁</p>
2025/10/14 (火)	A	<p>★とんてき炒め (豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 砂糖 にんにく 油)  ★マカロニサラダ (マカロニ きゅうり 人参 コーン マヨネーズ)  ★小魚入りごぼうビーンズ (ごぼう でんぶん 油 大豆 ごま ちりめん)  ★オレンジ ★ごはん ★牛乳</p>
2025/10/14 (火)	B	<p>★タレ付き肉団子  ★マカロニサラダ (マカロニ きゅうり 人参 コーン マヨネーズ)  ★小魚入りごぼうビーンズ (ごぼう でんぶん 油 大豆 ごま ちりめん)  ★カスタードプチケーキ  ★わかめごはん (ごはん わかめ) ★牛乳</p> <p>◎食育授業考案メニュー</p>
2025/10/15 (水)	A	<p>★手巻きごはん (チーズ かつお油漬 キャベツ きゅうり コーン マヨネーズ 海苔)  ★大根の洋風炒め (大根 玉ねぎ 豚肉 人参 にんにく 油)  ★大豆のサラダ (大豆 コーン 人参 炒り玉子 枝豆 シーザーサラダドレッシング)  ★しそ昆布 ★ごはん ★牛乳</p>
2025/10/15 (水)	B	<p>★チキンカツ (チキンカツ 油) ★ソース  ★大根の洋風炒め (大根 玉ねぎ 豚肉 人参 にんにく 油)  ★大豆のサラダ (大豆 コーン 人参 炒り玉子 枝豆 シーザーサラダドレッシング)  ★しそ昆布 ★ごはん ★牛乳</p>
2025/10/16 (木)	A	<p>★肉豆腐 (豚肉 豆腐 玉ねぎ しらたき 白菜 ねぎ 砂糖 油)  ★切干大根のサラダ (人参 もやし 切干大根) ★青じそドレッシング  ★野菜のそぼろ煮 (大根 油揚げ 人参 豚肉 グリンピース 玉ねぎ いわし削り節 砂糖)  ★ごまひじき ★ごはん ★牛乳</p>
2025/10/16 (木)	B	<p>★ピリ辛フィッシュ (カレイ 天ぷら粉 でんぶん 油 砂糖 にんにく ごま) ★ポテトフライ (じゃがいも 油)  ★切干大根のサラダ (人参 もやし 切干大根) ★青じそドレッシング  ★野菜のそぼろ煮 (大根 油揚げ 人参 豚肉 グリンピース 玉ねぎ いわし削り節 砂糖)  ★ごまひじき ★ごはん ★牛乳</p>
2025/10/17 (金)	A	<p>★若鶏の唐揚げ (鶏肉 油)  ★ポテトサラダ (じゃがいも きゅうり 人参 ハム マヨネーズ)  ★ほうれん草ともやしの炒め物NEW (ほうれん草 もやし かつお節 油)  ★フルーツポンチ (みかん缶 パイン缶) ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎食育授業考案メニュー</p>
2025/10/17 (金)	B	<p>★豚肉のネギ塩炒め (豚肉 玉ねぎ ねぎ キャベツ ごま にんにく ごま油)  ★ポテトサラダ (じゃがいも きゅうり 人参 ハム マヨネーズ)  ★ほうれん草ともやしの炒め物NEW (ほうれん草 もやし かつお節 油)  ★フルーツポンチ (みかん缶 パイン缶) ★ごはん ★牛乳</p>
2025/10/20 (月)	A	<p>★白身魚フライ (白身魚フライ 油) ★ソース  ★れんこん入りつくね  ★カラフル炒め (キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参 椎茸 油)  ★ひじきサラダ (キャベツ ひじき 蒸し鶏 きゅうり しらす干し コーン) ★サウザンアイランドドレッシング  ★豆腐焼売 ★ごはん ★牛乳</p>
2025/10/20 (月)	B	<p>★鶏ごぼう丼 (鶏肉 ごぼう 玉ねぎ 油揚げ 椎茸 ごま 砂糖 でんぶん)  ★カラフル炒め (キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参 椎茸 油)  ★ひじきサラダ (キャベツ ひじき 蒸し鶏 きゅうり しらす干し コーン) ★サウザンアイランドドレッシング  ★豆腐焼売 ★ごはん ★牛乳 ※スプーンがつかます</p>
2025/10/21 (火)	A	<p>★鶏の磯辺天ぷら (鶏肉 天ぷら粉 青海苔粉 油) ★天つゆ  ★ごまキャベツ (キャベツ ごま)  ★梅の青じそパスタNEW (スパゲッティ 椎茸 梅干し)  ★小魚入りナムル (わかめ 人参 しらす干し もやし ナムルドレッシング)  ★黄桃缶 ★ごはん ★牛乳</p>

日付	種類	
2025/10/21 (火)	B	<p>★ブレンオムレツ ★梅の青じそパスタNEW (スパゲッティ 椎茸 梅干し) ★小魚入りナムル (わかめ 人参 しらす干し もやし ナムルドレッシング) ★福神漬 ★シーフードカレー (いか えび あさり 玉ねぎ 人参 カレールウ 牛乳) ★ごはん ★牛乳 ※スプーンがつきます</p> <p>◎温カッパ：シーフードカレー</p>
2025/10/22 (水)	A	<p>★鶏味噌焼き (鶏肉 ビーマン しめじ 玉ねぎ 味噌 マヨネーズ) ★わかめのサラダ (わかめ かつお油漬 キャベツ きゅうり 中華ドレッシング) ★ポトフ (大根 ジャがいも 人参 ベーコン) ★小魚入りフライビーゼ (大豆 でんぷん 油 砂糖 ごま ちりめん) ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎まごわやさしい献立 ま：大豆、ご：ごま、わ：わかめ、や：各種野菜、さ：ちりめん、し：しめじ、い：じゃがいも</p>
2025/10/22 (水)	B	<p>★具たっぷりそばろ丼 (豚肉 玉ねぎ 人参 小松菜 炒り玉子 椎茸 砂糖 にんにく しょうが) ★わかめのサラダ (わかめ かつお油漬 キャベツ きゅうり 中華ドレッシング) ★ポトフ (大根 ジャがいも 人参 ベーコン) ★小魚入りフライビーゼ (大豆 でんぷん 油 砂糖 ごま ちりめん) ★ごはん ★牛乳 ※スプーンがつきます</p>
2025/10/23 (木)	A	<p>★ハンバーグのカレーソースがけNEW (ハンバーグ 玉ねぎ カレールウ) ★関東煮 (大根 人参 こんにゃく 竹輪 鶏肉 いわし削り節 砂糖) ★豆のサラダ (キャベツ 枝豆 大豆 マカロニ ごまドレッシング) ★大焼売 ★ごはん ★ジョア (ストロベリー)</p>
2025/10/23 (木)	B	<p>★豚カツ (豚カツ 油) ★ソース ★関東煮 (大根 人参 こんにゃく 竹輪 鶏肉 いわし削り節 砂糖) ★豆のサラダ (キャベツ 枝豆 大豆 マカロニ ごまドレッシング) ★大焼売 ★ごはん ★ジョア (ストロベリー)</p>
2025/10/24 (金)	A	<p>★かにクリームコロッケ (かにクリームコロッケ 油) ★シーザーサラダ (ほうれん草 人参 キャベツ シーザーサラダドレッシング) ★高野豆腐煮 (高野豆腐 椎茸 人参 枝豆 砂糖) ★紅あずま甘露煮 ★ごはん ★牛乳</p>
2025/10/24 (金)	B	<p>★きのこスパゲッティ (スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 えのきたけ エリンギ水煮 しめじ ねぎ にんにく オリーブ油 油) ★シーザーサラダ (ほうれん草 人参 キャベツ シーザーサラダドレッシング) ★高野豆腐煮 (高野豆腐 椎茸 人参 枝豆 砂糖) ★いちごミックスジャム ★コッペパン ★牛乳</p> <p>◎ふるさと発見ランチ (エリンギ水煮)：三重県産の『エリンギ水煮』を使用したきのこスパゲッティです。大きいエリンギのまわりにできる、小さいエリンギを水煮にしたものを使用しています。エリンギはコリコリとした食感が特徴で、食物繊維が豊富に含まれています。うまみ成分が含まれており、よく噛むとじんわりうまみがでできます。</p>
2025/10/27 (月)	A	<p>★豚肉の生姜炒め (豚肉 玉ねぎ 生姜 油) ★豚肉と大豆の炒め煮 (大豆 豚肉 大根 人参 玉ねぎ 砂糖 油 でんぷん) ★ひじき煮 (ひじき グリンピース 人参 椎茸 大豆 砂糖) ★たくあん ★ごはん ★牛乳</p>
2025/10/27 (月)	B	<p>★お好み揚げ かにかまの天ぷら (キャベツ 竹輪 紅生姜 いたよりすり身 かにかま 天ぷら粉 油 かつお粉 青海苔粉) ★豚肉と大豆の炒め煮 (大豆 豚肉 大根 人参 玉ねぎ 砂糖 油 でんぷん) ★ひじき煮 (ひじき グリンピース 人参 椎茸 大豆 砂糖) ★たくあん ★ごはん ★牛乳</p>
2025/10/28 (火)	A	<p>★キンパ (焼肉：豚肉 玉ねぎ 油/ナムル：ほうれん草 大豆もやし 人参 ハム ナムルドレッシング/炒り玉子/韓国のり) ★カムジャタン (豚肉 ジャがいも 玉ねぎ キャベツ 人参 なら えのきたけ しょうが にんにく 豆味噌 砂糖) ★野菜の五色サラダ (白菜 小松菜 人参 もやし 黄ピーマン) ★中華ドレッシング ★味付小魚 ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎ワールドランチ (韓国)：世界各国の料理を給食で取り入れたワールドランチを実施しています。 28日(火)Aは、韓国メニューで、キンパ、カムジャタンです。 韓国料理は食べるものは全て薬になるという「薬食同源」という考え方が根付いており、バランスの良さが特徴です。日本と近い国だけに食文化も似ており、主食は米で魚類の消費も多いです。キンパは韓国ののり巻きです。韓国ので焼肉とナムルを巻いて食べてください。カムジャタンは辛味をきかせた煮込み料理で、豚肉とじゃがいもが入っていることが特徴です。</p>
2025/10/28 (火)	B	<p>★メンチカツ (メンチカツ 油) ★ソース ★カムジャタン (豚肉 ジャがいも 玉ねぎ キャベツ 人参 なら えのきたけ しょうが にんにく 豆味噌 砂糖) ★野菜の五色サラダ (白菜 小松菜 人参 もやし 黄ピーマン) ★中華ドレッシング ★味付小魚 ★ごはん ★牛乳</p>
2025/10/29 (水)	A	<p>★鶏ちゃん炒め (鶏肉 キャベツ 玉ねぎ もやし ビーマン 合わせ味噌 砂糖 しょうが 油) ★ごぼうサラダ (ごぼう コーン 人参 きゅうり マヨネーズ) ★厚揚げと野菜の煮物 (大根 厚揚げ 人参 鶏肉 枝豆 砂糖 ごま油) ★みかん缶 ★ごはん ★牛乳</p>
2025/10/29 (水)	B	<p>★ヒレカツ丼 (ヒレカツ 油) ★ごぼうサラダ (ごぼう コーン 人参 きゅうり マヨネーズ) ★厚揚げと野菜の煮物 (大根 厚揚げ 人参 鶏肉 枝豆 砂糖 ごま油) ★みかん缶 ★ごはん ★牛乳</p>

日付	種類	
2025/10/30 (木)	A	<ul style="list-style-type: none"> <li>★チキチキごぼう (鶏肉 天ぷら粉 でんぷん 油 ごぼう 砂糖 ごま)</li> <li>★塩レモンビーフン炒め (ビーフン あさり 人参 たら もやし にんにく しょうが レモン汁 油)</li> <li>★ほうれん草サラダ (ほうれん草 人参 キャベツ ごましょうゆドレッシング)</li> <li>★高菜漬け ★ごはん ★牛乳</li> </ul>
2025/10/30 (木)	B	<ul style="list-style-type: none"> <li>★さばの生姜煮 (さば しょうが 砂糖) ★野菜の豆腐寄せ</li> <li>★塩レモンビーフン炒め (ビーフン あさり 人参 たら もやし にんにく しょうが レモン汁 油)</li> <li>★ほうれん草サラダ (ほうれん草 人参 キャベツ ごましょうゆドレッシング)</li> <li>★高菜漬け ★ごはん ★牛乳</li> </ul>
2025/10/31 (金)	A	<ul style="list-style-type: none"> <li>★マグロカツ (マグロカツ 油) ★ソース ★ウインナー</li> <li>★大豆のツナマヨサラダ (大豆 きゅうり かつお油漬け 枝豆 ごま マヨネーズ)</li> <li>★かぼちゃグラタン (かぼちゃ じゃがいも コーン チーズ パセリ)</li> <li>★すりおろしりんごゼリー ★ごはん ★アンドミルク</li> </ul> <p>◎ハロウィン献立：31日 (金) はハロウィンにちなんでABに「かぼちゃグラタン」がつきます。アンドミルクもハロウィンパッケージです♪ぜひ注文してください！</p>
2025/10/31 (金)	B	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ミートスパゲッティ (スパゲッティ 油 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト水煮)</li> <li>★大豆のツナマヨサラダ (大豆 きゅうり かつお油漬け 枝豆 ごま マヨネーズ)</li> <li>★かぼちゃグラタン (かぼちゃ じゃがいも コーン チーズ パセリ)</li> <li>★コーンと玉子のスープNEW (コーン 小松菜 卵)</li> <li>★すりおろしりんごゼリー ★黒糖パン ★アンドミルク</li> </ul> <p>◎ハロウィン献立：31日 (金) はハロウィンにちなんでABに「かぼちゃグラタン」がつきます。アンドミルクもハロウィンパッケージです♪ぜひ注文してください！</p>