



- ☆は手作りおやつです
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0〜2才児は「朝のおやつ」がつきます

	献立名	材料			おやつ 乳児	おやつ 幼児
		ねつちから 熱や力になるもの	ちにくほね 血や肉や骨になるもの	からだよし 体の調子を整えるもの	午後 午前	午後 午前
1 水	ごはん 鶏肉のばーべきゅーそーす ぐりーんさらだ みそすーぶ	こめ さとう 米／砂糖／さらだ油／ えっぐけあ	とりにく 鶏肉もも／つな／豚ひ き肉／みそ／鮭	しょうが 生姜／ばいん缶／玉ね ぎ／きやべつ／にんじ ん／きゅうり／こーん ／ねぎ／わかめ／にん にく	☆鮭おにぎり ばなな	菓子 菓子 牛乳
2 木	ごはん ちきんかれー きやべつとみかんのさらだ	こめ ばん／米／じゃがいも ／さらだ油／砂糖／さ つまいも／ほっとけー きの素	とりにく 鶏肉／牛乳／豆乳	たま 玉ねぎ／人参／ぐりん びーす／きやべつ／ きゅうり／みかん缶	☆さつま芋蒸しばん ばん	ゼリー 菓子
3 金	ごはん れんこん入りつくね ひじきのまよさらだ みそ汁（ふ わかめ）	ふらんすばん／米／片 たくりこ 栗粉／砂糖／えっぐけ あ／さらだ油／麩／食 ばん／ばたー／ぐら にゅー糖	とりひきにく 鶏挽肉／ひじき／つな ／みそ／牛乳	れんこん／えのきたけ ／しょうが／もやし／きゅ うり／人参／わかめ	☆しゅがーとーすと ふらんすばん	☆しゅがーとーすと 牛乳
4 土	ごはん 豚肉の生姜焼き きやべつと人参の和え物 みそ汁（もやし ねぎ）	こめ ばん／米／さらだ油／ ごま油	ぶた 豚もも／みそ	しょうが 生姜／玉ねぎ／きやべ つ／人参／のり／もや し／ねぎ	☆おにぎり ばん	菓子
6 月	ごはん かれいのごまだれ焼き すき昆布の炒め煮 みそ汁（なめこきやべつ）	こめ ばん／米／さらだ油／ 砂糖／ごま／白滝／薄 力粉	かれい／昆布／油揚げ ／みそ／豆乳／牛乳	にんじん 人参／さやいんげん／ なめこ／きやべつ／か ぼちゃ	☆お月見蒸しばん ばん	☆お月見蒸しばん 牛乳
中秋の名月 今年は10/6 ぜひ夜空を見上げてみてくださいね♪						
7 火	ごはん 食ばん ちきんまかろにぐらたん こーるすろー すーぶ（こーん えのき）	こめ 食ばん／まかろに／さ らだ油／ばたー／薄力 粉／ばん粉／砂糖／米	とりにく 鶏肉もも／牛乳／すき むみるく／粉ちーず	たま 玉ねぎ／きやべつ／人 参／こーん／えのきた け	☆おじゃ ばなな	ゼリー 菓子
8 水	ごはん 回鍋肉 もやしときゅうりのおかか みそ汁（じゃが芋 あさつき）	こめ ばん／米／さらだ油／ 砂糖／片栗粉／じゃが 芋／ごま	ぶた 豚もも／みそ／鰹節／ 牛乳	きやべつ／びーまん／ 人参／もやし／きゅう り／あさつき／わかめ	☆おにぎり 食ばん	菓子 菓子 牛乳
9 木	ごはん 鶏肉の香味焼き 青菜のごま和え 豚汁	こめ 米／ごま油／ごま／砂 糖／じゃがいも／さら だ油／薄力粉／ばたー ／粉糖	とりにく 鶏肉もも／みそ／豚も も／油揚げ／牛乳	ねぎ／にんにく／しょうが ／小松菜／人参／大根 ／ごぼう／れもん	☆れもんくつきー ばなな	☆れもんくつきー 牛乳
10 金	ごはん 豚と大豆のかれー ひじきの炒り煮	ふらんすばん／米／ じゃが芋／さらだ油／ 白滝／砂糖／薄力粉／ ばたー／粉糖	ぶた 豚もも／大豆／牛乳／ 油揚げ	たま 玉ねぎ／人参／ひじき ／かぼちゃ	☆かぼちゃどーなつ ふらんすばん	☆かぼちゃどーなつ 牛乳
11 土	ごはん 鶏肉のれもんしょうゆ 大根ときゅうりのどれっしんぐ みそ汁（ふ わかめ）	こめ ばん／米／砂糖／さら だ油／麩	とりにく 鶏肉もも／みそ	ねぎ／しょうが 大根／きゅうり／わか め	☆おにぎり ばん	菓子



- ☆は手作りおやつです
- ☆は手作りおやつです
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0～2才児は「朝のおやつ」がつきます

	献立名	材料			おやつ 午後 乳児	おやつ 午後 幼児
		ねつ ちから 熱や力になるもの	ち にく けつ 血や肉や骨になるもの	からだ しょうし 体の調子を整えるもの	乳児	幼児
14 火	ごはん 豚肉とねぎの炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁（豆腐 玉ねぎ）	ばん／米／さらだ油／ 砂糖／薄力粉／ごま	ぶた にく／みそ／豆腐／ とうにゅう ぎゅうにゅう 豆乳／牛乳	たま 玉ねぎ／ねぎ／きゅう り／人参／わかめ	☆ごまのかりんとう ばん	☆ごまのかりんとう 牛乳
15 水	ごはん たどりーちきん ぶろっこりーとつなのさらだ すーぶ（きゃべつ こーん）	こめ 米／えっぐけあ／さら だ油／砂糖／さつまい も／ごま	とり にく 鶏肉もも／つな	しょうが 生姜／にんにく／ぶ ろっこりー／きゅうり ／人参／きゃべつ／ こーん	☆さつまいもご飯 ばなな	☆さつまいもご飯
16 木	ごはん かつおの甘醬油和え きゃべつのごま酢和え すまし汁（鶏肉 ねぎ）	ばん／米／片栗粉／さ らだ油／砂糖／ごま／ 食ばん／まーがりん	とり にく 鶏肉もも／きな粉／牛 乳	しょうが 生姜／きゃべつ／人参 ／きゅうり／ねぎ	☆きなこさんど ばん	☆きなこさんど 牛乳
17 金	ごはん 変わりしゅうまい ばんさんすー みそ汁（なす えのき）	しよく 食ばん／米／片栗粉／ きょう 砂糖／ごま油／しゅう まいの皮／春雨	ぶた にく 豚挽肉／みそ／牛乳	たま 玉ねぎ／干し椎茸／生 しょうが 姜／きゅうり／人参 ／こーん／なす／えのき だけ	☆おにぎり 食ばん	菓子 牛乳
18 土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 きゃべつの浅漬け みそ汁（もやし ねぎ）	ばん／米／さらだ油／ 砂糖／ごま油	とり にく 鶏肉もも／みそ	たま 玉ねぎ／大根／人参／ きゃべつ／きゅうり／ ねぎ／もやし	☆おにぎり ばん	菓子 牛乳
20 月	ごはん 鮭の照り焼き 切干大根の炒め煮 わかめの生姜すーぶ	ばん／米／さらだ油／ 砂糖	さけ 鮭／油揚げ／牛乳	きりぼし 切干し大根／人参／ね ぎ／わかめ／生姜	☆おにぎり ばん	菓子 牛乳
21 火	ごはん 麻婆豆腐 きゃべつの塩昆布和え 中華すーぶ	ふらんすばん／米／さ らだ油／ごま油／砂糖 ／片栗粉／ほっとけー きの素／粉糖	おひ 豆腐 押豆腐／豚挽肉／みそ ／豆腐 豆乳／牛乳	にんじん 人参／びーまん／ねぎ ／にんにく／きゃべつ ／塩昆布／わかめ／ こーん／りんご／干し ぶどう	☆りんごけーき ふらんすばん	☆りんごけーき 牛乳
22 水	食ばん 煮込みはんばーぐ ぼてとさらだ すーぶ（こーん 小松菜）	しよく 食ばん／片栗粉／砂糖 ／じゃが芋／えっぐけ あ／米	ぶた にく 豚挽肉／豆腐／つな ／油揚げ／ひじき	たま 玉ねぎ／きゅうり／人 参／こーん／小松菜	☆ひじきごはん ばなな	☆ひじきごはん
23 木	ごはん 鶏肉とじゃがいもの南蛮煮 大根とつなのさらだ みそ汁（あさつき なめこ）	しよく 食ばん／米／じゃが芋 ／白滝／さらだ油／砂 糖／えっぐけあ／うど ん	とり にく 鶏肉もも／みそ／つな の 飲むよーぐると／鶏 肉もも	にんじん 人参／ごぼう／ぐりん ／びーす／大根／きゅう り／あさつき／なめこ ／ねぎ	☆煮込みうどん 食ばん	菓子 のむよーぐると
24 金	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒め 干草和え みそ汁（わかめ 大根）	ばん／米／さらだ油／ えっぐけあ／ごま／砂 糖／薄力粉／さつま芋	とり にく 鶏肉もも／みそ／牛乳	たま 玉ねぎ／きゃべつ／人 参／きゅうり／わかめ ／大根	☆石垣団子 ばん	☆石垣団子 牛乳

相模原の
郷土料理



- ☆は手作りおやつです
- ・ 都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・ 0〜2才児は「朝のおやつ」がつきます

	献立名	材料			おやつ 乳児	おやつ 幼児
		ねつ ちから 熱や力になるもの	ち にく まね 血や肉や骨になるもの	からだ しょうじ 体の調子を整えるもの	午後 ごせん 午前	午後 ごせん 午前
25 ／ 土	ごはん 肉野菜炒め 大根の和え物 みそ汁（ふ ねぎ）	ごはん／米／さたら油／片栗粉 ／ごま油／麴	豚もも／みそ	きゃべつ／玉ねぎ／びーまん／ 大根／人参／のり／ねぎ	☆おにぎり ばん	菓子
27 ／ 月	ごはん 秋野菜かれー きゃべつとばいんのさらだ	ごはん／米／じゃが芋／さらだ 油／砂糖	鶏肉もも／牛乳	しめじ／えのきたけ／えりんぎ ／玉ねぎ／人参／ぐりんぴーす ／きゃべつ／きゅうり／ばいん ／	☆おじゃ ばん	菓子 牛乳
28 ／ 火	ごはん 白身魚の磯辺揚げ もやしのごま和え すまし汁（鶏肉 大根）	ごはん／米／片栗粉／ さらだ油／砂糖／ごま／うど ん	めるるーさ／あおりのり／ つな／鶏肉もも／豚もも	もやし／きゅうり／人参／大根 ／きゃべつ／びーまん／椎茸	☆焼きうどん ふらんすばん	☆焼きうどん
29 ／ 水	ごはん 豆腐そぼろあん かわりきんぴら みそ汁（ふ わかめ）	ごはん／米／砂糖／片栗粉 ／食ばん／こーんすたーち	豆腐／鶏挽肉／みそ／牛 乳	おれんじ／玉ねぎ／人参／大根 ／ぐりんぴーす／わかめ／えの きたけ	☆ここあくりーむさんど おれんじ	☆ここあくりーむさんど 牛乳
30 ／ 木	ごはん 鶏肉のから揚げ ほうれん草とつなのさらだ みそ汁（ふ なめこ）	食ばん／米／砂糖／片栗粉 ／さらだ油／麴	鶏肉もも／つな／みそ ／よーぐると	しょうが／ほうれん草／人参／もや し／玉ねぎ／なめこ	よーぐると ばなな 食ばん	よーぐると 菓子
31 ／ 金	ごはん ちりこんかん きゃべつとこーんのさらだ みそ汁（ふ 豆腐）	ごはん／米／砂糖／片栗粉 ／ほっとけーきの素	大豆／豚挽肉／豆腐／豆 乳／牛乳	たまご／人参／にんにく／とま と／ゆ／きゃべつ／きゅうり ／こーん／かぼちゃ	☆はろういんけーき ばなな	☆はろういんけーき 牛乳
月平均栄養価		乳児 えねるぎー 388kcal 幼児 えねるぎー 488kcal	たんぱく質 14.5g たんぱく質 19.3g	脂質 9.9g 脂質 15.1g	食塩相当量 1.1g 食塩相当量 1.2g	

旬の食材	ぶろっこりー さつま芋 ごぼう れんこん りんご すわいがに はまち さば など
------	--

給食で日本一周をしよう！

10月は 相模原

10/24金 石垣国子

「石垣国子」とは
相模原地域に伝わる郷土料理で、さつま芋を使った蒸しぱんの
ような料理です

食材の自然な甘みを生かした素朴な味わいです

☆ 相模原は火山灰に覆われた土地が多く、さつま芋や小麦が栽培されてきました。そのため米よりさつま芋や地粉を使った料理が多く食べられています