

日 曜	献立名	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)
		炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミン・無機質	小 中
1 月	ごはん	ごはん			579
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	さといものみそしる	さといも	とうふ みそ	たまねぎ こまつな ねぎ	747
	★あいちのれんこんいりつくね (小2こ・中3こ)		とりにく	れんこん たまねぎ	
ひじきとだいずのふくめに	さとう ごまあぶら	ひじき だいず あぶらあげ	にんじん えだまめ こんにやく		
2 火	ごはん	ごはん			600
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	はるさめスープ	はるさめ でんぶん	とりにく	にんじん たけのこ チンゲンサイ はくさい ねぎ しいたけ	785
	★ぎょうざのすじょうゆかけ (小2こ・中3こ)	こむぎこ こめあぶら さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	
きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう	ハム	きりぼしだいこん きゅうり コーン		
3 水	むぎごはん	むぎごはん			626
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	こむぎこ バター さとう	ぎゅうにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ トマト	802
	ベーコンポテト	フライドポテト こめサラダあぶら	ベーコン	パセリ	
	チーズサラダ	ドレッシング	チーズ	えだまめ キャベツ コーン きゅうり	
4 木	ごはん	ごはん			677
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう	ぶたにく はんぺん	にんじん たまねぎ えだまめ	865
	さんまのかばやき	さとう こめあぶら	さんま		
やさしいたくあんあえ	さとう ごま		たくあん キャベツ きゅうり もやし		
5 金	ごはん	ごはん			601
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	けんちんじる	でんぶん	とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん しめじ しいたけ こんにやく ねぎ	743
	とりにくのごまだれかけ	さとう でんぶん ごま	とりにく		
こまつなとたまごとうやどうふのあえもの	さとう	たまご こうやどうふ	こまつな にんじん		
9 火	ごはん	ごはん			621
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	はっぼうたん	でんぶん	ぶたにく いか	しょうが はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん コーン きくらげ	817
	★しゅうまいのきのこあんかけ (小2こ・中3こ)	こむぎこ さとう でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ えのきたけ エリンギ しめじ にんにく	
ピーフンいりやさしいため	ピーフン さとう ごまあぶら	ツナ	キャベツ ビーマン あかビーマン		
10 水	ミルクロールパン	パン			651
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	トマトとたまごのスープ	でんぶん	とりにく たまご だいず ひよこまめ マローファットピース レッドキドニー	たまねぎ トマト パセリ えのきたけ	818
	★おおもむぎいりハンバーグのケチャップソースかけ	おおもむぎ さとう でんぶん	とりにく ぶたにく	たまねぎ	
	コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ コーン きゅうり	
★ブルーベリーヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう	ブルーベリー		
11 木	ソフトめん	ソフトめん			695
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	わふうじる	でんぶん	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	812
	きなこあげパン	パン こめあぶら さとう	きなこ		
かいそうサラダ		わかめ こんぶ ぶのり とさかのり ツナ	キャベツ きゅうり		
12 金	ごはん	ごはん			600
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	とうふのすましじる		とうふ とりにく わかめ	だいこん えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	771
	★いわしのはっしょうみそに	さとう	いわし みそ		
きりぼしだいこんのふくめに	さとう	だいず はんぺん	きりぼしだいこん こんにやく えだまめ		
15 月	むぎごはん	むぎごはん			731
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	カレーライス	じゃがいも	とりにく チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	922
	★コロッケ	じゃがいも パンこ こめあぶら	ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ	
まめいりサラダ	ドレッシング	ツナ だいず ひよこまめ マローファットピース レッドキドニー	キャベツ きゅうり		
16 火	ごはん	ごはん			601
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ごじる	でんぶん	だいず あつあげ みそ とうにゅう	だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ	781
	★レバーいりつくね (小2こ・中3こ)	でんぶん	とりにく	たまねぎ	
ちぐさあえ	さとう	ハム こうやどうふ はんぺん	こまつな キャベツ		
17 水	むぎごはん	むぎごはん			695
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	マーボどうふ	ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	887
	★あいちのやさしいはるまき	ごまあぶら こむぎこ	とりにく	キャベツ れんこん にんじん	
ちゅうかめんいりサラダ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま	ささみ たまご	キャベツ きゅうり		

しっかり噛んでたくあんを味わってね!

ごまがたっぷりでおいしいよ。

3種類のきのこが入っているよ。見つけてね。

大麦は食物繊維が豊富♪フチっとした食感も味わってね。

目の愛護剤です。

お待ちせしました! みんなが大好き、きな粉揚げパンです。

脂がのって美味しいよ。

4種類の豆入りサラダ☆

リクエストにお応えして!



日 曜	献 立 名	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)
		炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	小 中
<b>「秋の味覚を味わおうの日」</b> センターで焼き込みます。					
18 木	くりりりたきこみごはん	アルファかまい くり さとう	とりにく ちくわ	たけのこ えだまめ こんにやく	638
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	★とうふハンバーグのおろしだけかけ	さとう	とうふ とりにく だいず	たまねぎ だいこん	777
	さといもやさいのふくめに	さといも さとう	がんもどき はんぺん こんぶ	にんじん だいこん ごぼう れんこん いんげん	
<b>「南知多のお魚の日」</b>					
19 金	ごはん	ごはん			601
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	★とりだんごはくさいのスープ	ごまあぶら でんぶん	とうふ とりにく ぶたにく	しょうが たまねぎ はくさい えのきたけ	
	レタスとぶたにくのしょうゆいため		ぶたにく たまご	レタス あかピーマン	
	みなみちたちょうさんひじきしらすぼしのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう	ひじき しらすぼし ハム	きゅうり もやし にんじん	769
★がまごおりみかんプチゼリー	さとう		みかんかじゅう		
22 月	はつがげんまいごはん	はつがげんまいごはん			636
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	こやどうふのたまごとしに	でんぶん さとう	とりにく こやどうふ かまぼこ たまご	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	818
	さけのしおやき		さけ		
	れんこんのきんぴら	さとう ごまあぶら	ぶたにく はんぺん	れんこん いんげん こんにやく	
23 火	ごはん	ごはん			639
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくとだいこんのうまに	さとう	ぶたにく はんぺん あつあげ こんぶ	だいこん にんじん こんにやく しょうが	
	★けんちんしのだのアーモンドみそかけ	さとう アーモンド ごま しょうぶつあぶら	とうふ あぶらあげ たら みそ		803
	りんご		りんご		
24 水	ごはん	ごはん			604
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	みだくさんじる	さといも でんぶん	ぶたにく あつあげ みそ	だいこん たまねぎ こんにやく しめじ ごぼう ねぎ	793
	★れんこんサンドフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ	とりにく	れんこん たまねぎ	
	あぶらあげとこまつなのあえもの	さとう	あぶらあげ	こまつな にんじん キャベツ	
<b>作ってみよう！ たんたんめん</b>					
25 木	ちゅうかめん	めん			600
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ラーメンスープ	でんぶん		にんじん たまねぎ もやし こまつな ねぎ コーン	
	にく・やさいそぼろ	ごまあぶら	ぶたにく だいず みそ	しょうが たけのこ しいたけ あかピーマン きピーマン	718
	★あんにとどうふいりフルーツミックス	さとう みずあめ	ぎゅうにゅう れんにゅう	もも パインアップル	
26 金	ごはん	ごはん			605
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	たまふじる	たまふ	とりにく とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	781
	さつまいもとだいずのあまから	さつまいも こめあぶら さとう	だいず		
	やさいとこんぶのレモンしょうゆあえ	さとう	こんぶ	きゅうり はくさい レモンかじゅう	
29 月	ごはん	ごはん			623
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	いしかりじる	じゃがいも	さけ みそ	にんじん たまねぎ こんにやく はくさい しめじ ねぎ	801
	ぶたにくとごぼうのたつたあげ	こむぎこ でんぶん こめあぶら	ぶたにく	しょうが ごぼう	
	うのはなのいりに	こめサラダあぶら さとう	おから たまご はんぺん	コーン えだまめ	
30 火	わかめごはん	わかめごはん			610
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ちくぜんに	さといも さとう	とりにく がんもどき	にんじん たけのこ ごぼう れんこん こんにやく えだまめ	768
	ブロッコリーとキャベツのおかかあえ	さとう	ハム はなかつお	ブロッコリー キャベツ	
	みかん		みかん		
31 水	くろロールパン	パン			675
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	かぼちゃのクリームスープ	こむぎこ バター	ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう なたまクリーム チーズ	かぼちゃ たまねぎ パセリ コーン	855
	★オムレツのやさいソースかけ	さとう	たまご	たまねぎ	
	マカロニサラダ	マカロニ こめサラダあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ		にんじん キャベツ きゅうり きピーマン	

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準 (kcal)

640  
820

給食予定回数 22回

**きのこを食べよう**

きのこは秋が旬の食材です。食物繊維やビタミンDが豊富に含まれています。給食で使うきのこを紹介いたします。



エリンギ しめじ

美浜町で栽培されています。味がよく人気があります。



えのきたけ

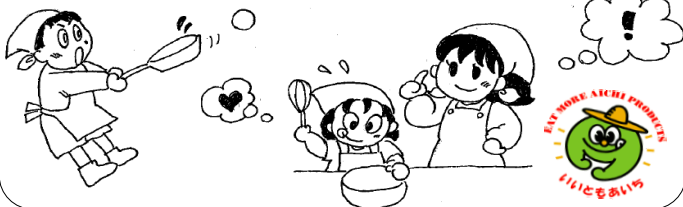
国産です。干しいたけのもやし汁は、だし汁として使います。

**我が家のアイデア料理**

栄養者の方からみなさんへメッセージ

「お肉と一緒に食べて、野菜を好きになってね」

19日(金)  
レタスと豚肉のしょうゆ炒め  
日間賀中保護者  
鈴木 佳子様



**「命の恵み ♥いただきます」**  
ひじき 南知多町 小川さん



19日(金)南知多のお魚の日、南知多町産のひじきとしらす干しの中華和えを出します。お楽しみに。