

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
1 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		625 781
	★キャベツいりつくね	とりにく ぶたにく			キャベツ			
	チンゲンサイのおかかあえ	はなかつお		チンゲンサイ	もやし コーン			
	ぶたじる ★おつきみゼリー	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ごぼう こんにやく		じゃがいも さとう	
2 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		637 816
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぷん		
	きりぼしだいごんのあまずあえ	ハム			キャベツ コーン きりぼしだいごん	さとう	ごま ごまあぶら	
	けんちんじる ★南知多町産の里芋を使っています。	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいごん しいたけ	さといも でんぷん		
5 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		640 821
	★まぐろとレバーのあげに	まぐろ とりにく			レモンかじゅう	でんぷん さとう	あぶら	
	ひじきのいために	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	みだくさんじる	とりにく あつあげ みそ		こまつな にんじん	だいごん えのきたけ こんにやく			
6 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		656 857
	★しゅうまいのあまずあなかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいご			たまねぎ	さとう でんぷん こむぎこ		
	マーボどうふ	ぶたにく みそ とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら	
	オレンジ				オレンジ			
7 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		697 879
	★いわしのぎんがみやき	いわし みそ				さとう		
	おやこに	とりにく かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぷん		
	すのもの		わかめ		きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	
8 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		608 794
	★ごぼういりつくねだんご(小2こ・中3こ)	とりにく			ごぼう たまねぎ	さとう		
	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう		
	きゅうりのうめのかあえ				きゅうり キャベツ うめ			
9 金	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		679 827
	ミートソースかけ	ぶたにく		にんじん パセリ トマト	しょうが たまねぎ エリンギ	さとう		
	やさいのマリネ	ツナ		あかピーマン きピーマン	きゅうり キャベツ		ドレッシング	
	れんこんチップス ★ブルーベリーゼリー				れんこん	あぶら		
12 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		616 791
	さわらのこうみソースかけ	さわら			しょうが	さとう でんぷん		
	きんぴらごぼう	ぶたにく はんぺん		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	たまふ		
13 火	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロスロールパン		688 844
	★ウィンナーのケチャップソースかけ	ぶたにく				さとう でんぷん		
	やきそば	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ べにしょうが	めん	あぶら	
	ツナとだいごんのサラダ	ツナ			きゅうり だいごん コーン		ドレッシング	
14 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		653 837
	★チキンのたつたあげ	とりにく					あぶら	
	ひじきとはるさめのごまずあえ	ハム	ひじき		キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	
	たまねぎとじゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		
15 木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		630 788
	ピピンバ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく たまご			にんにく	さとう		
	ピピンバ(ナムル)	みそ		にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	
	ワンタンスープ ★ヨーグルト	ぶたにく		ねぎ にんじん	たけのこ たまねぎ ほうさい しいたけ	ワンタン		
16 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		610 777
	さけのしおこうじやき	さけ						
	かんとうに	はんぺん あつあげ うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいごん こんにやく	さといも		
	こまつなとうやどうふのあえもの	こうやどうふ		こまつな	もやし	さとう		

日曜	献立名	主な材料とのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
19月	「南知多のお魚の日」 ごはん 牛乳 あなごちらしのぐ てまきのり キャベツのゆかりあえ とうふとわかめのすましじる	ぎゅうにゅう あなご たまご こうやどうふ のり わかめ とりにく とうふ かまぼこ あぶらあげ		にんじん しいたけ		ごはん さとう	590 755	
	ミルクロールパン 牛乳 とりにくのこうみやき ポークビーンズ フルーツミックス	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず		にんじん トマト たまねぎ みかん パイン もも レモンかじゅう		ミルクロールパン じゃがいも さとう こむぎこ さとう バター	699 883	
	ごはん 牛乳 ★やきぎょうざ(小2こ・中3こ) ビーフンいりやさしいため チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ぶたにく		たまねぎ キャベツ あおピーマン あかピーマン にんじん チンゲンサイ		ごはん こむぎこ でんぶん さとう ピーフン さとう ごまあぶら でんぶん	589 772	
	ごはん 牛乳 ★さんまのかばやき だいこんとぶたにくのもの みかん	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく ちくわ		にんじん さやいんげん だいこん しょうが しいたけ ごんにやく みかん		ごはん でんぶん さとう あぶら さとう	647 821	
	ソフトめん 牛乳 にくみそかけ ★あつやきたまご ささみともやしのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あぶらあげ はんぺん たまご とりにく		にんじん ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ もやし		ソフトめん さとう でんぶん さとう さとう	657 788	
26月	ごはん 牛乳 ★ハンバーグのおろしソースかけ こまつなとあぶらあげのあえもの かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎゅうにく あぶらあげ とりにく とうふ たまご かまぼこ		だいこん たまねぎ にんじん こまつな キャベツ たまねぎ しいたけ		ごはん さとう パンこ さとう でんぶん	682 861	
	むぎごはん 牛乳 カレーライス ★ひとくちカツ こんさいとみずなのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく ハム		にんじん にんにく しょうが たまねぎ みずな キャベツ れんこん コーン		むぎごはん じゃがいも こめこ こむぎこ あぶら ドレッシング	671 864	
	ごはん 牛乳 ★さばのぎんがみやき なまあげのふきよせに りんご	ぎゅうにゅう さば みそ あつあげ ぶたにく		にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ しょうが りんご		ごはん さとう くり さとう でんぶん	653 825	
	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき ほうれんそうのごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく ほうれんそう にんじん ぶたにく あぶらあげ とうふ		しょうが キャベツ にんじん ねぎ ごぼう だいこん たけのこ しいたけ		ごはん さとう でんぶん さとう ごま	613 782	
30金	りんごパン 牛乳 きのこのクリームシチュー ★パンキンコロッケ ハムとやさしいマリネ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう とりにく ハム		にんじん たまねぎ しめじ エリンギ かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう		りんごパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら オリーブあぶら	691 824	

きのこを食べよう

※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) 小650 中830
給食予定回数 22回

秋はきのこがおいしい時です。そして食物繊維やビタミンDが豊富に含まれています。この秋、きのこを積極的に食べてみませんか。



「命の恵み ♥いただきます」

～給食で使うきのこの紹介～



国産です。うま味成分のグアニル酸は、加熱すると増えます。干しいたけのもとし汁も、だしとして使います。



きくらげ

国産です。

さといも 南知多町 山本司さん

2日(金)けんちん汁には南知多町産の里芋を使います。旬の里芋はほくほくしていておいしいです。お楽しみに。

