

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		小 中
			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	
1	水	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		645 790
		カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		
		とりにくのこうみやき	とりにく						
		マリネサラダ	ツナ		あかピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
2	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		628 777
		さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ					マヨネーズ	
		にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		はるさめのあまずあえ	ハム			きゅうり キャベツ	はるさめ さとう		
3	金	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		614 731
		とんこつしょうゆラーメンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし ねぎ コーン			
		ヤンニウムチキン リクエストメニュー	とりにく			にんにく	さとう でんぶん	ごま あぶら	
		かいそうサラダ	とりにく	ふのり とさかのり こんぶ わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
		★ピーチゼリー				もも ももかじゅう	さとう		
6	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		686 806
		★ごもくあつやきたまご	たまご とりにく		にんじん	たけのこ しいたけ	さとう		
		こまつなともやしのあえもの	ツナ		にんじん こまつな	もやし	さとう		
		さといもとたまねぎのみそしる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	さといも		
		★おつきみだんご 今日は十五夜です。					こめこ さとう		
7	火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		618 745
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	
		チョレギサラダふう 新メニュー！		あおのり	にんじん	きゅうり だいこん キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら	
		チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ エリンギ しょうが	でんぶん		
8	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		620 771
		★ごぼういりつくね(小2こ・中3こ)	とりにく			ごぼう たまねぎ	さとう		
		なまあげのうまに	ぶたにく なまあげ はんぺん	こんぶ	にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ しょうが	でんぶん さとう		
		ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		
9	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		625 767
		★いわしのうめに ひじきとはるさめのごまずあえ 南知多町産のひじきを使います！	いわし ハム	ひじき		うめ キャベツ	さとう はるさめ さとう	ごま 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 ねぎ	たまふ		
10	金	ごはん 牛乳 10月10日は目の愛護デーです。		ぎゅうにゅう			ごはん		635 773
		★みそカツ	ぶたにく みそ				こむぎこ パンこ さとう	ごま あぶら	
		やさしいおかかあえ	はなかつお		こまつな	キャベツ もやし コーン	さとう		
		かきたまじる	たまご とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぶん		
		★ブルーベリーゼリー				ブルーベリーかじゅう	さとう		
14	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		631 764
		★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
		キャベツのごまあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう	ごま	
		さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ			
15	水	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パンズパン		602 816
		★チキンタツタ はさんで食べよう！	とりにく				でんぶん	あぶら	
		コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら	
		ごぼうのクリームスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ ごぼう	こむぎこ	バター	
16	木	【秋の味覚を味わう学校給食の日】 くりいりたきごみごはん 給食センターで炊飯します！	とりにく ちくわ		にんじん	えだまめ	アルファかまい くり さとう		648 799
		牛乳		ぎゅうにゅう					
		★あいちのにくだんご(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ れんこん	さとう でんぶん		
		さといもとやさしいのふくめに	がんもどき はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん	さといも さとう		
		★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		

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 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	
17 金	【お魚の日】 ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		642 790
	カレーなんばん	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	でんぶん		
	★アジのフリッター (小1こ・中2こ)	あじ				こむぎこ	あぶら	
	しらすぼしとわかめのすのもの		しらすぼし わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
20 月	だいこんばごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	だいこんば		ごはん		631 801
	★キャベツいりつくね	とりにく ぶたにく			キャベツ			
	ひじきのいために	ぶたにく あぶらあげ だいず	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	さつまじる	とりにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく ねぎ	さつまいも		
21 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		647 804
	★しゅうまいのからししょうゆかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ さとう パンこ		
	マーボ豆腐	とうふ みそ ぶたにく だいず		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	オレンジ				オレンジ			
22 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		598 722
	★てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぶん		
	ささみともやしのあえもの	とりにく		チンゲンサイ	もやし	さとう		
	みたくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう ぶなしめじ ねぎ	でんぶん		
23 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		663 832
	★ぎょうざのすじょうゆかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ハム			きゅうり きりぼしだいこん コーン	さとう	ごまあぶら ごま	
	はっほうさい	ぶたにく うずらたまご	にんじん チンゲンサイ		はくさい たけのこ たまねぎ しいたけ きくらげ	でんぶん		
24 金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		628 812
	ハヤシライス	ぎゅうにく	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	じゃがいも こむぎこ さとう	バター	
	★あいちのだいずナゲット(小1こ・中2こ)	とりにく だいず		にんじん			あぶら	
	ツナとだいこんのサラダ	ツナ			だいこん きゅうり コーン		ドレッシング	
27 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		639 777
	さばのおろしかけ	さば			だいこん	さとう		
	にんじんのごまあえ	ツナ		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	
	きのこのみそしる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	ぶなしめじ エリンギ ねぎ えのきたけ だいこん			
28 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		643 761
	★わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	
	ぶたにくとだいこんのうまに	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 こんにゃく しいたけ	さとう		
	りんご	季節の果物です。			りんご			
29 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		656 803
	★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		
	キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし きゅうり			
	こうや豆腐のたまごとじに	こうや豆腐 とりにく かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ	さとう でんぶん		
30 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		608 734
	ビビンバのぐ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく だいず たまご			にんにく	さとう		
	ビビンバのぐ(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	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワンタン		
	★がまごおりみかんゼリー				みかんかじゅう	さとう		
31 金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			ミルクロールパン		616 816
	★オムレツ	たまご						
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	
	パンキンポタージュ	ベーコン とうにゅう	なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ	エリンギ たまねぎ	こむぎこ	バター	
今月の行事食 お月見		※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%)を表記しています。					エネルギー摂取基準(kcal)	小650 中830

今月の行事食 お月見

秋の行事と言えば、秋の収穫に感謝する「お月見」があります。月見団子やすき、里羊などをおそなえして、月をながめる風習があります。今年は6日(月)が十五夜です。



※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。

給食予定回数 22回

きのこを食べよう

秋はきのこがおいしい時期です。食物繊維やビタミンDが豊富に含まれています。

給食で使うきのこの紹介



食育クイズ
Qかつお節、こんぶとともに「うま味三兄弟」と呼ばれるきのこがあります。次のうち、どれでしょう？

- ①しいたけ ②まつたけ ③えのきたけ

答え ①しいたけ
しいたけは干すことで保存が利き、「グアニル酸」という旨み成分が増えます。

エネルギー摂取基準(kcal) 小650 中830