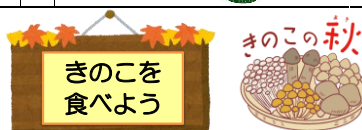


日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1	木	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		623
		きのこいりカレーライス 	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ ぶなしめじ マッシュルーム	じゃがいも		
		まめまめサラダ 	とりにく だいず	チーズ		キャベツ コーン ひよこまめ マローファットビーズ あかり いんげんまめ		ドレッシング	
		りんご				りんご			
2	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		632
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	もやし キャベツ	こむぎこ	あぶら	
		パンバンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま	
		はるさめスープ 	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	たけのこ コーン はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	はるさめ でんぶん		
5	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		641
		★けんちんしののだのあまだれかけ	とうふ あぶらあげ タラ	ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん		
		きりぼしだいこんのごまずいため	ハム			きりぼしだいこん コーン キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら	
		とうふのすましじる	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ ねぎ			
6	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		635
		★いわしのはつちょうみそに	いわし みそ				さとう		
		キャベツのしおこんぶあえ	とりにく	こんぶ		キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう	ごま	
		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 えだまめ しょうが	じゃがいも さとう		
7	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		622
		★さといもコロケ	とりにく				さといも こむぎこ パンこ	あぶら	
		ひじきのいために	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
		とうがんじる 	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	えのきたけ とうがん ねぎ しょうが しいたけ	でんぶん		
8	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		631
		★ごもくあつやきたまご	とりにく たまご		にんじん	たけのこ しいたけ	さとう		
		なまあげのうまに 	なまあげ ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ しょうが	さとう でんぶん		
		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		
9	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		663
		★みそカツ 	ぶたにく みそ				さとう こむぎこ パンこ	あぶら	
		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	
		かきたまじる	とりにく かまぼこ たまご とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ	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		
13	火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		639
		マラータン 	ぶたにく とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし きくらげ コーン	でんぶん	ごま	
		★ショーロンボウ(小2こ・中3こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	こむぎこ	ごまあぶら	
		しらすぼしいりかいそうサラダ		しらすぼし 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	
		★かたぬきチーズ		チーズ					
14	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		614
		ぶたにくのやきにくいため 	ぶたにく みそ			しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	さとう	ごまあぶら ごま	
		ツナともやしのあえもの	ツナ			もやし きゅうり	さとう		
		さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん たけのこ ごぼう しいたけ ねぎ			
15	木	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチパンズパン		639
		★ハンバーグのケチャップかけ 	ぶたにく ぎゅうにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぶん パンこ		
		マヨサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	
		ごぼうのクリームスープ 	ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ 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	金	【秋の味覚を味わう学校給食の日】 さつまいもときのこのたきこみごはん	とりにく ちくわ		にんじん	えだまめ ぶなしめじ	アルファかまい さとう さつまいも	ごまあぶら	631
		牛乳		ぎゅうにゅう					
		★キャベツいりメンチカツ 	ぶたにく ぎゅうにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	
		やさいのふくめに 	はんぺん ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	だいこん しょうが	さとう		
		★ピーチゼリー				ももかじゅう	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	
								小 中
19 月	【お魚の日】							648
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	さばのおろしポンずかけ	さば			レモンかじゅう だいこん	さとう		
	ひじきとはるさめのごまずあえ	ハム	ひじき		キャベツ きゅうり	さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	
	なすとさといものみそしる	ぶたにく どうふ みそ あぶらあげ		ねぎ	えのきたけ なす だいこん ねぎ	さといも		793
20 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		648
	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 ねぎ	さとう でんぶん		
	★ごぼういりつくね	とりにく			たまねぎ ごぼう	さとう でんぶん		
	こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
21 水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		653
	はっほうさい	ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ しいたけ きくらげ はくさい しょうが	でんぶん		
	ホキのチリソースかけ	ホキ			たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	
	チョレギサラダ	ツナ	あおのり		キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら	
22 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		641
	★てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	さとう でんぶん		
	きんぴらごぼう	ぶたにく だいず はんぺん		にんじん	しょうが ごぼう えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	たまふじる	とりにく どうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ		
23 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		633
	ビビンバのぐ(にくたまごそぼろ)	たまご ぶたにく だいず			にんにく	さとう		
	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 しょうが	ワンタンのかわ		
	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		762
26 月	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		632
	★あげきょうざ (小2こ・中3こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	
	かいそうサラダ	ツナ	こんぶ わかめ とさかのり ふのり		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
	チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく どうふ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	はるさめ でんぶん			
27 火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		617
	わふうじる	とりにく かまぼこ はなかつお あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ しょうが	でんぶん さとう		
	★さんまのみぞれに	さんま			だいこん	さとう でんぶん		
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら	
28 水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		633
	マーボどうふ	ぶたにく だいず どうふ みそ		にんじん ねぎ トマト	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ ねぎ ぶなしめじ	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	★おから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 だいず			たまねぎ	さとう でんぶん こむぎこ		
	きゅうりともやしのちゅうかサラダ	とりにく			もやし きゅうり		ドレッシング	
29 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		638
	とりにくのごまよごし	とりにく とりレバー				さとう でんぶん	ごま あぶら	
	ゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ きゅうり もやし			
	さつまじる	とりにく どうふ みそ あぶらあげ		にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さつまいも		
30 金	クロワッサン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロワッサン		652
	★オムレツのケチャップソースがけ	たまご				さとう でんぶん		
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	
	パンプキンポタージュ	ベーコン どうにゅう	なまクリーム ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	エリンギ たまねぎ	こむぎこ	バター	
※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。								小650
※★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。								中830



秋はきのこが美味しい時期です。きのこには、骨を丈夫にするビタミンD（ディー）と、お腹の調子を整える食物繊維の栄養素が多く含まれています。料理では香りがよく、グルタミン酸という、うまみ成分が出るので、煮物や汁物の出汁としてよく使われています。きのこは苦手な人も、しっかり食べて欲しい食材です。おいしく食べましょう。

※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。

～給食で使うきのこの紹介～



きのこクイズ

- Q1. 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、どのきのこでしょう？
 ①しいたけ ②まつたけ ③えのきたけ
 Q2. きのは日本でいくつ種類があるでしょう？
 ①1000種類 ②5000種類 ③10000種類



エネルギー摂取基準(kcal) 小650 中830
 給食予定回数 21回