

日	曜日	献立名	主に血や肉となり 体を作るものとなる		主に体の調子を整え 病気をしないようにする		主にエネルギーになり 体を動かすものとなる		その他	エネ ギー	たん ぱく質	脂質	食塩 相当量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料類	kcal	g	g	g	
1	木	ごはん ししゃものオランダ揚げ 肉じゃが 切り干しごま酢和え みかん 牛乳	卵 豚肉	ししゃも チーズ ひじき 牛乳	にんじん バセリ さやい んげん こまつな	たまねぎ こんにやく 干 しいたけ 切干大根 もやし みかん	米 小麦粉 じゃがいも 三温糖	大豆油 ごま油 すりこ ま	白ワイン ペーキングパウダー 塩 しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 みりん かつおぶし 酢	838	31.5	21.0	2.7	
2	金	チンジャオロース丼 ザーサイ和え コーン のどろみスープ りんごゼリー(手作り) 牛 乳	豚肉 豆腐 あさり	牛乳	ビーマン 赤ビーマン に んじん こまつな	たまねぎ たけのこ も やし キャベツ しょうが にんにく ザーサイ はく さい クリームコーン リ んごジュース りんご缶	米 砂糖 でんぶん クールゼリー	サラダ油 ごま油	しょうゆ 酒 オイスターソース みり ん こしょう 薄口しょうゆ 塩 豚鶏 スープ	750	31.4	15.8	3.1	
5	月	ゆかりごはん さけの西京焼き 切干大根 のいため煮 けんちん汁 なし 牛乳	さけ 西京みそ さつま あげ 生揚げ あさり	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	切干大根 干しいたけ えだまめ ごぼう こんに やく ぶなしめじ えの きたけ ながねぎ なし	米 麦 砂糖 三温糖 ち くわぶ	煎りごま 練りごま サラ ダ油	ゆかり しょうゆ 塩 みりん 酒 か つおぶし	789	37.0	17.8	3.7	
6	火	そぼろ丼 小松菜のおかか和え すまし汁 ココアプリン 牛乳	卵焼き 豚肉 大豆 か つおぶし 豆腐	わかめ 牛乳	さやいんげん こまつな	たまねぎ べにしょうが もやし ながねぎ	三温糖 米 麦 プリンの 素		しょうゆ 酒 みりん かつおぶし 薄口しょうゆ 塩 かつお・さばふし	832	35.1	24.5	3.6	
7	水	ごはん あさりとひじきの佃煮 さばの甘露 煮 かぶの柚子漬け 里芋の味噌汁 み かん 牛乳	あさり さば 豆腐 油揚 げ 白みそ 赤みそ	ひじき 牛乳	にんじん こまつな	しょうが オレンジピュー レ ながねぎ こんにやく かぶ ゆず果汁 だいに ん みかん	米 麦 三温糖 砂糖 さ といも	煎りごま すりごま	みりん 酒 しょうゆ こんぶ 塩 豆 板醤 かつおぶし	890	33.3	29.9	2.9	
8	木	五目あんかけ焼きそば カニ卵スープ ブ ルーベリー蒸しパン 牛乳	豚肉 えび いか あさり なると 卵 かにかまぼこ	わかめ 牛乳 ヨーグル ト 生クリーム	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ もやし たけのこ 干しいたけ け ながねぎ しょうが ブルーベリー	中華めん でんぶん む しパンミックス 砂糖 ブ ルーベリージャム	サラダ油 ごま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ オイス ターソース 豚鶏スープ 薄口しょう ゆ ペーキングパウダー	776	33.8	20.1	3.9	
13	火	めんたいトースト ヤムニョムチキン ゆで ブロッコリー コーンポテト チンゲン菜と わかめのスープ オレンジゼリー 牛乳	めんたいこ とり肉 豆腐	わかめ 牛乳	トマトピューレー ブロッ コリー チンゲンサイ に んじん	にんにく たまねぎ コー ン オレンジジュース	食パン でんぶん 小麦 粉 砂糖 じゃがいも クールゼリー	マーガリン 大豆油 こ ま油 煎りごま バター	乾燥ハセリ 酒 塩 こしょう ケ チャップ コチュジャン 豆板醤 み りん しょうゆ 豚鶏スープ	863	34.0	35.6	3.6	
14	水	ごはん さんまの油淋鶏ソース 洋風さん ぴら 玉ねぎと油揚げの味噌汁 黒糖コ アきな粉豆 牛乳	さんま とり肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 大豆 きな粉	牛乳	赤ビーマン さやいんげ ん にんじん とうがらし	しょうが ながねぎ ごぼ う たまねぎ	米 でんぶん 小麦粉 砂糖 じゃがいも 黒砂 糖	大豆油 ラー油 ごま油 煎りごま サラダ油	酒 しょうゆ 酢 みりん 塩 こし ょう かつおぶし ミルクココア	890	32.1	31.6	3.3	
15	木	カレーうどん わかさぎのフリッター えの きつねポン酢 スイートポテト 牛乳	豚肉 あさり なると 油 揚げ	わかさぎフリッター 生ク リーム 牛乳	にんじん こまつな 万 能ねぎ	たまねぎ ながねぎ え のきたけ もやし きゅう り	うどん でんぶん さつま いも 砂糖	サラダ油 ごま油 すりこ ま バター	カレーウ カレー粉 しょうゆ み りん 酒 かつおぶし 酢	793	28.3	28.4	3.9	
16	金	マーボー丼 春雨サラダ はちみつレモン ゼリーポンチ 牛乳	豆腐 豚肉 大豆 豆み そ 赤みそ	牛乳	にら	にんにく しょうが たま ねぎ ながねぎ たけの こ 干しいたけ キャ ベツ もやし きゅうり みかん缶 もも缶	米 麦 三温糖 でんぶ ん はるさめ カクテルゼ リー 砂糖	サラダ油 ごま油 煎り ごま	しょうゆ 酒 豆板醤 豚鶏スープ 塩 酢 こしょう	836	34.6	23.0	3.2	
19	月	きつねごはん いかのごまみそ焼き 小松 菜と菊花のおろし和え なめこと大根の味 噌汁 バナナ 牛乳	油揚げ いか 赤みそ 豆みそ かつおぶし 白 みそ	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ だいこん さ きの花 なめこ ながねぎ バナナ	米 麦 三温糖	すりごま ごま油	しょうゆ 酒 塩 かつおぶし みり ん こんぶ	768	36.7	19.4	3.3	
20	火	ピザドッグ さつま芋シチュー 枝豆とひじ きのサラダ オレンジ 牛乳	ウインナー とり肉 豆乳	チーズ 生クリーム ひじ き わかめ 牛乳	ビーマン にんじん	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム えだま め キャベツ きゅうり オレンジ	コッペパン さつまいも 米粉 三温糖	オリーブ油 サラダ油 バター	ピザソース 塩 こしょう ローリエ 豚鶏スープ 酢	837	36.2	36.6	3.5	
21	水	ごはん 豆腐とししゃものあんかけ かむ かむサラダ 白玉卵スープ りんご 牛乳	油揚げ出し豆腐 なると ツナフレーク とり肉 あさり 卵	ししゃも ひじき 牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ はくさい たけ のこ しょうがもやし しょうが きくらげ キャ ベツ えだまめ 切干大根 りんご	米 でんぶん 米粉 三 温糖 砂糖 白玉	大豆油 ごま油 サラダ 油	しょうゆ 酒 塩 こしょう 豚鶏ス ープ 酢 薄口しょうゆ	865	29.6	25.5	3.4	
22	木	スパゲッティミートソース キャベツとハム スープ あんバタートースト(ハーフ) 牛乳	豚肉 大豆 あさり ハム ベーコン 小豆	チーズ 牛乳	にんじん バセリ トマト ピューレー トマトかん	たまねぎ マッシュル ーム にんにく キャベツ ながねぎ	スパゲッティ 食パン	オリーブ油 サラダ油 バター	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ハヤシルウ 豚鶏スープ しょうゆ 酒	847	40.0	29.6	3.8	
23	金	キムタクごはん ししゃものしそチーズ春巻 き ブロッコリーとパプリカの白みそごま和 え 生揚げと野菜の味噌汁 みかん 牛乳	豚肉 白みそ かつおぶ し 生揚げ 赤みそ	ししゃも チーズ ちりめ んじゃこ 牛乳	にんじん しその葉 赤 ビーマン ブロッコリー こまつな	キムチ ながねぎ たく あん しょうが たまねぎ みかん	米 麦 春巻の皮 三温 糖	サラダ油 ごま油 大豆 油 煎りごま すりごま	しょうゆ 酒 豆板醤 塩 こしょう みりん かつおぶし	786	27.6	29.8	2.9	
27	火	カレーライス 豆サラダ フルーツポンチ 牛乳	豚肉 あさり 大豆	チーズ ちりめんじゃこ ひじき 牛乳	にんじん トマトかん こ まつな	にんにく しょうが たま ねぎ えだまめ キャベツ みかん缶 もも缶 バイ ン缶 レモン果汁	米 麦 じゃがいも 小麦 粉 砂糖 カクテルゼ リー	サラダ油 バター こま 油	赤ワイン 塩 こしょう カレールウ カレー粉 ケチャップ チャツネ ウ スターソース 中濃ソース ガラムマ サラ マサラマイルド ローリエ 薄 口しょうゆ 酢	848	28.2	24.7	3.1	
28	水	ごはん 鮭の塩焼き ひじきのいり煮 か ぼちゃの甘煮 野菜のみそ汁 柿 牛乳	さけ 油揚げ 大豆 赤 みそ 白みそ	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	こんにやく だいこん な がねぎ かき	米 麦 三温糖	ごま油	しょうゆ みりん かつおぶし 酒	763	32.9	15.0	2.6	
29	木	菜めし たら野菜あんかけ もやし&の りサラダ すまし汁 パイナップル 牛乳	すけとらだら あさり な ると 豆腐	のり ひじき わかめ 牛 乳	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい たけ のこ しょうが 干しい たけ もやし ながねぎ パイン	米 でんぶん 小麦粉 三温糖	煎りごま 大豆油 ごま 油	なめしの素 しょうゆ 塩 こし ょう 豚鶏スープ みりん 酢 薄口 しょうゆ かつおぶし	759	29.3	19.5	3.6	
30	金	セサミトースト(ごま) 鶏肉のきのこソース がけ さつまいも添え ABCスープ ハロ ウィンプリン 牛乳	とり肉 大豆 あさり	生クリーム 牛乳 ホイッ プクリーム	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく えのきたけ ぶ なしめじ たまねぎ セロ リ	食パン グラニュー糖 さつまいも マカロニ じゃがいも プリン 砂糖	マーガリン すりごま サ ラダ油 バター チョコク リーム	塩 こしょう しょうゆ 酒 豚鶏ス ープ	897	34.0	43.8	3.0	
☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。										平均	822	32.9	25.9	3.3

学校給食摂取基準：エネルギー 830kcal、たんぱく質※27～41.5g、脂質※ 18.4～27.7g、食塩相当量2.5g未満
※たんぱく質：学校給食による摂取エネルギー比13～20%、脂質：学校給食による摂取エネルギー比20～30%

地元産の
新米ができました

今年も新米の季節がやってき
ました。地域のお米も収穫され
て、給食でも提供していきます。
農家の方が心を込めて育てた
おいしい新米を、ぜひ味わって
食べてください。



冷凍でうまみがアップ きのこと

きのこは、冷凍保存することができます。冷凍すると
細胞内の水分が膨らんで、細胞壁が壊れるため、調理の
際に栄養分やうまみがとけ出します。調理をする時は、
解凍せずに、凍ったまま使いましょう。



10月10日は
目の
愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得る
といわれています。食事を目で見え楽し
むためにも、目を大切にして、食事前にス
マートフォンなどの電源は切りましょう。

★ 9日(水) 合唱コンクール のため給食なし
★26日(月) 学校説明会代休 のため給食なし