

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	
4	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		616 742
		★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		
		きゅうりのうめのかあえ				きゅうり キャベツ うめ			
		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 しいたけ ねぎ	でんぶん		
		★ピーチゼリー				もも	さとう		
5	火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		577 716
		たまりしょうラーメン	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ			
		★ぎょうざのからししょうゆかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	さとう こむぎこ		
		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	
6	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		629 772
		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		
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	
		きよほう(小2こ・中3こ)				きよほう			
7	木	きなこあげパン	きなこ				こがたロールパン さとう	あぶら	603 745
		牛乳		ぎゅうにゅう					
		にくだんごとパスタのトマトソース	にくだんご		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう	オリーブあぶら	
		たまごいりごぼうサラダ	たまご			ごぼう キャベツ きゅうり	さとう	マヨネーズ	
		★とうふスナック	とうふ くらだいず きなこ				こむぎこ さとう		
8	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		583 747
		さわらのこみソースかけ	さわら			しょうが	さとう でんぶん		
		オクラとかいそうのサラダ	とりにく	こんぶ わかめ ふのり とさかのり	オクラ	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 とうふ		チンゲンサイ にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	はるさめ でんぶん		
11	月	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		590 751
		★ささみおぼフライ	とりにく		しそ		パンこ こむぎこ	あぶら	
		キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし			
		みだくさんじる	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 しめじ ごぼう ねぎ	でんぶん		
12	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		599 732
		★いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		
		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		
		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			
13	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		693 875
		★ショールンボー(小2こ・中3こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	こむぎこ		
		なすいりマーボどうふ	ぶたにく とうふ みそ だいず		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ なす ねぎ しいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	
		れいとうみかん				みかん			
14	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		631 845
		★ハンバーグのケチャップソースかけ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぶん パンこ		
		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	
		じゃがいものクリームスープ	とりにく とうにゅう	なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	じゃがいも こむぎこ	バター	
15	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		643 775
		★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	
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	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	
		ピリカラスープ	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ しめじ はくさいキムチ	でんぶん	ごまあぶら	

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		小中
「南知多のお魚の日」 										
19	火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		669	
		わふうじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ねぎ	さとう でんぶん			
		★キャベツいりミンチカツ	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		763
		しらすとわかめのすのもの		わかめ しらすぼし		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		
20	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		611	
		ビビンバ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく たまご			にんにく	さとう			772
		ビビンバ(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	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	ワンタンのかわ			
		★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう			
21	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		616	
		まぐろとこうやどうふのケチャップソースあえ	まぐろ こうやどうふ				でんぶん さとう こめこ	あぶら		747
		オレンジ				オレンジ				
		とうがんスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	とうがん しいたけ コーン エリンギ えだまめ ねぎ	でんぶん	ごまあぶら		
22	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		625	
		★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			781
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも 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		
25	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		614	
		★アジフライのレモンソースかけ	アジ			レモンかじゅう	こむぎこ パンこ さとう	あぶら		749
		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			
		ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ ねぎ だいこん				
26	火	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		587	
		とりにくのこうみやき	とりにく							755
		ハムとやさいのマリネ	ハム			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう	オリーブあぶら		
		ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん パセリ トマト	セロリ たまねぎ	マカロニ			
27	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		599	
		★しゅうまいのあまずあんかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん			750
		ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら		
		はっぼうたん	ぶたにく いか		にんじん ねぎ	もやし たけのこ しいたけ はくさい ねぎ	でんぶん			
28	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		672	
		さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぶん			815
		やさいのこうのものあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし				
		おやこに	とりにく たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぶん			
29	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		641	
		★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		765
		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			
		ゆばととうふのすましじる	とりにく ゆば かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ	でんぶん			
		★おつきみゼリー				りんご ブルーベリー	さとう			

魚を食べよう	※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。	エネルギー摂取基準(kcal)	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

魚を食べよう

頭や骨
カルシウム、DHA、
脂質、たんぱく質、
タウリン

筋肉
たんぱく質

血合い肉
ビタミンB2、タ
ウリン、鉄、脂
質、IPA

IPA (イコサペンタエン酸)
・血液をサラサラにする。
・血管を健康に保つ。
・血中コレステロールを下げる。

DHA (ドコサヘキサエン酸)
・脳のはたらきをよくする。
・記憶力がよくなる。
・血液をサラサラにする。

皮



今月の行事食 お月見



旧暦8月15日の夜を「十五夜」と呼び、月見団子やすずき、里芋などをお供えて、月を眺める習慣があります。
今年は29日(金)が十五夜です。そこで行事食として里芋コロケとお月見ゼリーを給食で出します。お楽しみに。

秋は魚が美味しい季節です。旬の魚には栄養が多く含まれます。今月もたくさんの種類の魚料理が登場します。献立表から探してみてください。