

日 曜	献立名	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)
		炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミン・無機質	小 中
1 月	ごはん	ごはん			579
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	さといものみそしる	さといも	とうふ みそ	たまねぎ こまつな ねぎ	747
	★あいちのれんこんいりつくね (小2こ・中3こ)		とりにく	れんこん たまねぎ	
ひじきとだいずのふくめに	さとう ごまあぶら	ひじき だいず あぶらあげ	にんじん えだまめ こんにやく		
2 火	ごはん	ごはん			600
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	はるさめスープ	はるさめ でんぷん	とりにく	にんじん たけのこ チンゲンサイ はくさい ねぎ しいたけ	785
	★ぎょうざのすじょうゆかけ (小2こ・中3こ)	こむぎこ こめあぶら さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	
きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう	ハム	きりぼしだいこん きゅうり コーン		
3 水	むぎごはん	むぎごはん			626
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	こむぎこ バター さとう	ぎゅうにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ トマト	802
	ベーコンポテト	フライドポテト こめサラダあぶら	ベーコン	パセリ	
チーズサラダ	ドレッシング	チーズ	えだまめ キャベツ コーン きゅうり		
4 木	ごはん	ごはん			677
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう	ぶたにく はんぺん	にんじん たまねぎ えだまめ	865
	さんまのかばやき	さとう こめあぶら	さんま		
やさいのたくあんあえ	さとう ごま		たくあん キャベツ きゅうり もやし		
5 金	ごはん	ごはん			601
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	けんちんじる	でんぷん	とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん しめじ しいたけ こんにやく ねぎ	743
	とりにくのごまだれかけ	さとう でんぷん ごま	とりにく		
こまつなとたまごとうやどうふのあえもの	さとう	たまご こうやどうふ	こまつな にんじん		
9 火	ごはん	ごはん			621
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	はっぼうたん	でんぷん	ぶたにく いか	しょうが はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん コーン きくらげ	817
	★しゅうまいのきのこあんかけ (小2こ・中3こ)	こむぎこ さとう でんぷん	ぶたにく とりにく	たまねぎ えのきたけ エリンギ しめじ にんにく	
ピーフンいりやさいいため	ピーフン さとう ごまあぶら	ツナ	キャベツ ビーマン あかビーマン		
10 水	ミルクロールパン	パン			651
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	トマトとたまごのスープ	でんぷん	とりにく たまご だいず ひよこまめ マローファットピース レッドキドニー	たまねぎ トマト パセリ えのきたけ	818
	★おおむぎいりハンバーグのケチャップソースかけ	おおむぎ さとう でんぷん	とりにく ぶたにく	たまねぎ	
コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ コーン きゅうり		
★ブルーベリーヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう	ブルーベリー		
11 木	ソフトめん	ソフトめん			695
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	わふうじる	でんぷん	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	812
	きなこあげパン	パン こめあぶら さとう	きなこ		
かいそうサラダ		わかめ こんぶ ふのり とさかのり ツナ	キャベツ きゅうり		
12 金	ごはん	ごはん			600
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	とうふのすましじる		とうふ とりにく わかめ	だいこん えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	771
	★いわしのはっしょうみそに	さとう	いわし みそ		
きりぼしだいこんのふくめに	さとう	だいず はんぺん	きりぼしだいこん こんにやく えだまめ		
15 月	むぎごはん	むぎごはん			731
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	カレーライス	じゃがいも	とりにく チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	922
	★コロッケ	じゃがいも パンこ こめあぶら	ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ	
まめいりサラダ	ドレッシング	ツナ だいず ひよこまめ マローファットピース レッドキドニー	キャベツ きゅうり		
16 火	ごはん	ごはん			601
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ごじる	でんぷん	だいず あつあげ みそ とうにゅう	だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ	781
	★レバーいりつくね (小2こ・中3こ)	でんぷん	とりにく	たまねぎ	
ちぐさあえ	さとう	ハム こうやどうふ はんぺん	こまつな キャベツ		
17 水	むぎごはん	むぎごはん			695
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	マーボどうふ	ごまあぶら さとう でんぷん	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	887
	★あいちのやさいはるまき	こめあぶら こむぎこ	とりにく	キャベツ れんこん にんじん	
ちゅうかめんいりサラダ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら	さきみ たまご	キャベツ きゅうり		

日 曜	献 立 名	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)
		炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	小 中
18 木	「秋の味覚を味わおうの日」 くりりりたきごみごはん	アルファかまい くり さとう	とりにく ちくわ	たけのこ えだまめ こんにやく	638
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	★とうふハンバーグのおろしだけかけ	さとう	とうふ とりにく だいず	たまねぎ だいこん	777
	さといもやさいのふくめに	さといも さとう	がんもどき はんぺん こんぶ	にんじん だいこん ごぼう れんこん いんげん	
19 金	「南知多のお魚の日」 ごはん	ごはん			601
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	★とりだんごはくさいのスープ	ごまあぶら でんぶん	とうふ とりにく ぶたにく	しょうが たまねぎ ほうさい えのきたけ	
	レタスとぶたにくのしょうゆいため		ぶたにく たまご	レタス あかピーマン	
	みなみちたちょうさんひじきしらすぼしのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう	ひじき しらすぼし ハム	きゅうり もやし にんじん	769
★がまごおりみかんプチゼリー	さとう		みかんかじゅう		
22 月	はつがげんまいごはん	はつがげんまいごはん			636
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	こやどうふのたまごどじに	でんぶん さとう	とりにく こやどうふ かまぼこ たまご	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	818
	さけのしおやき		さけ		
23 火	れんこんのきんぴら	さとう ごまあぶら	ぶたにく はんぺん	れんこん いんげん こんにやく	
	ごはん	ごはん			639
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくとだいこんのうまに	さとう	ぶたにく はんぺん あつあげ こんぶ	だいこん にんじん こんにやく しょうが	803
24 水	★けんちんしのだのアーモンドみそかけ	さとう アーモンド ごま しょうぶつあぶら	とうふ あぶらあげ たら みそ		
	りんご			りんご	
	ごはん	ごはん			604
	牛乳		ぎゅうにゅう		
25 木	みだくさんじる	さといも でんぶん	ぶたにく あつあげ みそ	だいこん たまねぎ こんにやく しめじ ごぼう ねぎ	793
	★れんこんサンドフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ	とりにく	れんこん たまねぎ	
	あぶらあげとこまつなのあえもの	さとう	あぶらあげ	こまつな にんじん キャベツ	
	作ってみよう! たんたんめん				600
26 金	ちゅうかめん	めん			
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ラーメンスープ	でんぶん		にんじん たまねぎ もやし こまつな ねぎ コーン	718
	★あんにとどうふいりフルーツミックス	さとう みずあめ	ぎゅうにゅう れんにゅう	しょうが たけのこ しいたけ あかピーマン きピーマン もも パインアップル	
29 月	ごはん	ごはん			605
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	たまふじる	たまふ	とりにく とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	781
	さつまいもとだいずのあまから	さつまいも こめあぶら さとう	だいず		
30 火	わかめごはん	わかめごはん			610
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ちくぜんに	さといも さとう	とりにく がんもどき	にんじん たけのこ ごぼう れんこん こんにやく えだまめ	768
	ブロッコリーとキャベツのおかかあえ	さとう	ハム はなかつお	ブロッコリー キャベツ	
31 水	みかん		みかん		
	くろロールパン	パン			675
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	かぼちゃのクリームスープ	こむぎこ バター	ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム チーズ	かぼちゃ たまねぎ パセリ コーン	855
★オムレツのやさいソースかけ	さとう	たまご	たまねぎ		
マカロニサラダ	マカロニ こめサラダあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ		にんじん キャベツ きゅうり きピーマン		

※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) 640
820

給食予定回数 22回

きのこを食べよう

きのこは秋が旬の食材です。食物繊維やビタミンDが豊富に含まれています。給食で使うきのこを紹介します。



エリンギ しめじ

美浜町で栽培されています。味がよく人気があります。

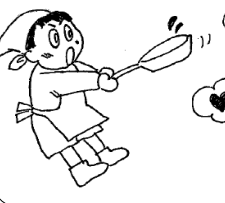


えのきたけ

国産です。干しいたけのもどし汁は、だし汁として使います。

我が家のアイデア料理

19日(金)
 レタスと豚肉のしょうゆ炒め
 日間賀中保護者
 鈴木 佳子様



「お肉と一緒に食べて、野菜を好きになってね」



「命の恵み ♥いただきます」
 ひじき 南知多町 小川さん



19日(金)南知多のお魚の日、南知多町産のひじきとしらす干しの中華和えを出します。お楽しみに。

