




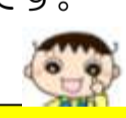

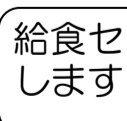


日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		597
		★てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぷん		
		やさしいおかかあえ	はなかつお		こまつな	キャベツ もやし コーン	さとう		
		ぶたじる 	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ			
2	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		645
		★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		
		ビーフンいりやさしいため	ツナ		あかピーマン あおピーマン	キャベツ	ビーフン 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 ねぎ はくさい	でんぷん		
3	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		636
		★いわしのうめに 	いわし			うめ	さとう		
		こうや豆腐のたまごとじに	とりにく こうや豆腐 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 でんぷん		
		やさしいこのものあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし			
4	金	ツイストロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ツイストロールパン		651
		きのこのクリームシチュー	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	たまねぎ しめじ エリンギ	じゃがいも こむぎこ	バター	
		★パンブキンコロッケ	とりにく			かぼちゃ	こむぎこ	パンこ	
		りんご				りんご			
7	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		599
		さわらのこうみソースかけ	さわら			しょうが	さとう でんぷん		
		ひじきのいために 	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
		とうふのすましじる 	とうふ とりにく あぶらあげ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ ねぎ			
8	火	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		664
		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	
		★ひとくちカツ	ぶたにく				こむぎこ	パンこ	
		こんさいとみずなのサラダ	ハム		みずな	キャベツ れんこん コーン		ドレッシング	
9	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		620
		ピビンバ(にくたまごそばろ)	ぶたにく たまご			にんにく	さとう		
		ピビンバ(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		
		★とうにゅうプリン	とうにゅう				さとう		
10	木	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		694
		ミートソースかけ	ぶたにく だいた		にんじん パセリ トマト	しょうが たまねぎ エリンギ	さとう でんぷん		
		★オムレツ 	たまご					あぶら	
		ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きりぼしだいこん コーン きゅうり			
11	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		636
		さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぷん		
		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 しょうが こんにやく	さとう	じゃがいも	
キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし					
15	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		584
		さけのごまマヨネーズやき	さけ					マヨネーズ ごま	
		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		
		たまねぎとじゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
16	水	<b>【秋の味覚を味わう学校給食の日】</b>							613
		くりいりたきこみごはん 	とりにく ちくわ		にんじん	しめじ えだまめ	アルファかまい くり さとう		
		牛乳		ぎゅうにゅう					
		やさしいふくめに	がんもどき はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん れんこん	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		
★ヨーグルト		ぎゅうにゅう				さとう			

日 曜	献 立 名	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		エネルギー (kcal)
		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	
17 木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		644 807
	★しゅうまいのやさいあんかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいず		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	こむぎこ さとう だんぷん		
	マーボ豆腐	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 ねぎ しいたけ	さとう だんぷん	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	
18 金	<b>[お魚の日]</b> ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		652 800
	まぐろのケチャップソースあえ	まぐろ				だんぷん さとう	あぶら	
	きんぴらごぼう	ぶたにく はんぺん		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	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		
21 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		621 779
	★あいちのにくだんご(小2こ・中3こ)	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ れんこん	さとう だんぷん		
	うのはなのいりに	おから はんぺん		にんじん	えだまめ コーン	さとう	あぶら	
	かきたまじる	とりにく たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ	だんぷん		
22 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		628 769
	★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		
	かんとうに	はんぺん なまあげ うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも		
	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		
23 水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		616 758
	ユーリンチー	とりにく			にんにく しょうが ねぎ	だんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	
	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	
	チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		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	だんぷん		
24 木	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		598 735
	たまりしょうゆラーメン	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			
	★やきぎょうざ(小2こ・中3こ)	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	こむぎこ だんぷん さとう		
	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	
	★とうふスナック	とうふ				さとう こむぎこ		
25 金	きなこあげパン 牛乳	きなこ	ぎゅうにゅう			こがたロールパン さとう	あぶら	629 801
	トマトスパゲッティ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	スパゲッティ さとう	オリーブあぶら	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	
	★はっこうにゅう		ぎゅうにゅう			さとう		
28 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		597 729
	★アジフライのなんばんソースかけ	あじ		ねぎ	ねぎ	こむぎこ ばんこ さとう	あぶら ごまあぶら	
	やさいのしおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり レモンかじゅう	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			
29 火	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		618 760
	ウィンナーのケチャップソースに	ウィンナー		トマト パセリ	エリンギ たまねぎ	さとう		
	やきそば	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが	やきそばめん	あぶら	
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインアップル みかん ナタデココ	さとう		
30 水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		593 741
	★れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ	ばんこ こむぎこ	あぶら	
	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	
	けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	だんぷん		
31 木	ナン 牛乳		ぎゅうにゅう			ナン		592 723
	とりにくのこうみやき	とりにく						
	キーマカレー	ぶたにく だいず	チーズ	にんじん かぼちゃトマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		
	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	

※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。

**きのこを食べよう**

きのこは秋が旬で、食物繊維やビタミンDが豊富に含まれています。特に食物繊維は腸内環境を改善するので、便秘や腸の病気予防に役立ちます。そのためいろいろな料理でとりたい食品です。家庭でも積極的に食べましょう。


給食予定回数 22回

～給食で使うきのこの紹介～

 コリコリとした歯触りが特徴です。 <b>エリンギ</b>	 うま味成分が多く、和風、洋風といろいろな料理に使います。 <b>しめじ</b>	 くせがないので、様々な料理に使うことができます。 <b>えのきたけ</b>	 うま味成分のグアニル酸は、加熱すると増えます。給食では干しいたけのもどし汁も、だしとして使います。 <b>しいたけ</b>
---	---	---	---

**きのこは冷凍でうま味がアップ**

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味がとけ出し料理の味が増します。調理をする時は、解凍せずに、凍ったまま使しましょう。



小650  
中830