

日	献立名	おもな材料			今月の給食目標	エネルギー	たん白質		
		おもに体をつくるものになる(赤)	おもに体の調子を整えるものになる(緑)	おもに熱や力のもとになる(黄)	食事を楽しくする環境を整えよ 一口メモ				
1(火)	オムライス (うす焼き卵 ケチャップ) コーンバター 小倉白玉 牛乳	鶏肉 卵 小豆 牛乳	玉葱 人参 グリーンピース マッシュルーム コーン	米 麦 油 バター だんご 砂糖 粉末アーモンド	暑い沖縄でも、だんだんと秋が近づいているのが感じられます。スポーツの秋に読書の秋、そして「天高く馬肥ゆる秋」食欲の秋の到来です。爽やかな秋を迎え、給食でも、「なし」「みかん」「きのこ」「さつま芋」「くり」など旬の食材が登場し、秋を感じさせてくれます。旬の食べ物は味もよく、栄養も豊富です。味覚の秋を楽しみましょう。	676	23		
2(水)	粟ごはん すまし汁 魚のピザ焼き そばろ煮 みかん 牛乳	豆腐 わかめ ほき 鶏ひき肉 チーズ レト*ト*ニ 牛乳	冬瓜 ねぎ 玉葱 ピーマン パセリ 人参 みかん	米 粟 じゃが芋 砂糖 油		603	28		
3(木)	前期終了								
4(金)	秋休み								
7(月)	秋休み								
8(火)	秋休み								
9(水)	後期始業式								
10(木)	粟ごはん カレー 豚カツ 和風サラダ 牛乳	豚肉 牛ひき肉 ツナ レト*ト*ニ わかめ しらす 牛乳	人参 玉葱 グリーンピース 大根 胡瓜	米 麦 油 じゃが芋 粟 砂糖	フランス語では、じゃが芋のことを「大地のりんご」といいます。りんごに似ていて、カリウムとペクチンが多く含まれています。	807	26		
11(金)	焼きそば 厚焼きたまご 胡麻和え アセロラソルベ 牛乳	豚肉 アーサ 鶏ひき肉 豆腐 卵 しらす 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 ニラ ピーマン もやし 小松菜	中華麺 油 砂糖 胡麻 シャーベット	今日のデザートはブルーシールで作られた「アセロラソルベ」です。「ソルベ」とはフランス語で、シャーベットという意味です。	510	21		
15(火)	粟ごはん すまし汁 牛乳 さんまのかば焼き 野菜炒め 梨	アーサ 豆腐 さんま 牛肉 牛乳	冬瓜 椎茸 人参 キャベツ 玉葱 ピーマン 梨	米 あわ 小麦粉 片栗粉 胡麻 油 砂糖	梨にはビタミン類はごくわずかしか含まれないが、たんぱく質消化酵素を多く含むので、肉などと一緒に食べると良いです。また、ザラザラした食感は繊維のかたまりで、腸を刺激して、便秘予防の効果があります。	703	26		
16(水)	ミートスパゲティ フレンチポテト 白いんげんサラダ ネーブル 牛乳	牛・豚ひき肉 白いんげん 牛乳	玉葱 人参 ピーマン ヤングコーン キャベツ ネーブル	スパゲティ 片栗粉 じゃが芋 油 アーモンド 胡麻ドレ		702	26		
17(木)	しそごはん ゆし豆腐汁 ちくわの二色揚げ ごんにゃく炒め りんご 牛乳	豆腐 ちくわ チーズ 卵 牛肉 牛乳	ねぎ しその葉 かぼちゃ 玉葱 ピーマン ごんにゃく りんご	米 小麦粉 油 砂糖	ごんにゃくは、97%が水分でダイエット食品とされています。整腸作用があるので、「砂払い」とも言われています。	604	24		
18(金)	粟ごはん 春雨スープ 八宝菜 春巻き 牛乳	鶏肉 エビ イカ 豚肉 牛乳	チンゲン菜 ねぎ 人参 白菜 しいたけ たけのこ 小松菜	米 麦 春雨 油 片栗粉	<b>ご飯を食べよう</b> 新米の季節がやってきました。お米は、昔から私たち日本人の生活には欠かすことのできない大切な食料です。最近ではごはんとして食べる以外にも、お米を粉にした「米粉」が登場し、米粉パンや米粉めんなどのお米の加工品も増えています。給食でも、県内の黒米粉を使用したパンを使っています。	562	22		
21(月)		体育フェスティバルの代休							
22(火)	焼きうどん 煮びたし 焼き鶏つくね プチたい焼き 牛乳	豚肉 厚揚げ ちきあぎ つくね 牛乳	玉葱 人参 ニラ キャベツ 白菜 しめじ	うどん 油 たいやき		517	24		
23(水)	たけのこごはん コロッケ おなか和え カルフッシュ 牛乳	鶏肉 油揚げ 小 魚 牛乳	人参 たけのこ しいたけ グリーンピース キャベツ 小松菜	米 粟 油 砂糖		625	23		
24(木)	黒米粉パン だんごスープ 牛乳 ジャーマンポテト マカロニソテー 梨	中華だんご 卵 ベーコン 牛乳	小松菜 玉葱 パセリ ピーマン 梨	パン 春雨 油 じゃが芋 マカロニ バター		585	22		
25(金)	あわごはん アーサ汁 鮭の塩焼き いり豆腐 ネーブル 牛乳	アーサ 鮭 豆腐 鶏ひき肉 卵 牛乳	冬瓜 えのき 人参 玉葱 長葱 しいたけ グリーンピース ネーブル	米 あわ 砂糖 油	「とうがん」の原産地はインド。アジアの熱帯・温帯地方に広く分布して、日本には古くから伝わり、平安時代に書かれていた植物記に記録されています。	618	32		
28(月)	ぞうすい 厚揚げチャンプルー 焼きししゃも 焼き芋 ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 厚揚げ ちき揚げ ししゃも 牛乳	しめじ 人参 チンゲン菜 えのき ピーマン 玉葱 ニラ	米 油 芋 ゼリー	にはアジアが原産で中国や日本が主な産地。ねぎの仲間、ビタミンCやB2も多い。目の働きをよくするカロテンを多く含む。	596	23		
29(火)	粟ごはん 豚汁 ひじき炒め コーンフライコロッケ 柿 牛乳	豚肉 ひじき 油 揚げ 大豆 牛乳	大根 ねぎ 人参 もやし ニラ ごんにゃく 柿	米 麦 じゃが芋 油	柿はビタミンAを多く含む、秋の代表的な果物です。柿には、かぜを予防したり、肌荒れ防止の効果があります。しかし、消化があまり良くない事は、体を冷やす作用があるので、食べすぎには気をつけましょう。	653	22		
30(水)	胚芽パン チリビーンズ ツナサンド パイン缶 アーモンド 牛乳	牛ひき肉 大豆 ツナ 牛乳	玉葱 ピーマン にんにく 胡瓜 パイン	パン 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ アーモンド	ニンニクはエジプトではピラミッドをつくる人々の大切な食料でした。ニンニクの匂いはアリシンからでるもので、抗菌作用や抗がん作用があります。ニンニクを多く食べているイタリアや韓国は、がんの発症率が少ないと言われています。	762	29		
31(木)	粟ごはん 筑前煮 さわらの照り焼き のり佃煮 くりきんとん 牛乳	鶏肉 さわらの 牛乳	ごんにゃく 人参 大根 椎茸 ごぼう いんげん 蕪根	米 麦 砂糖 片栗粉 さつま芋 くり		659	25		