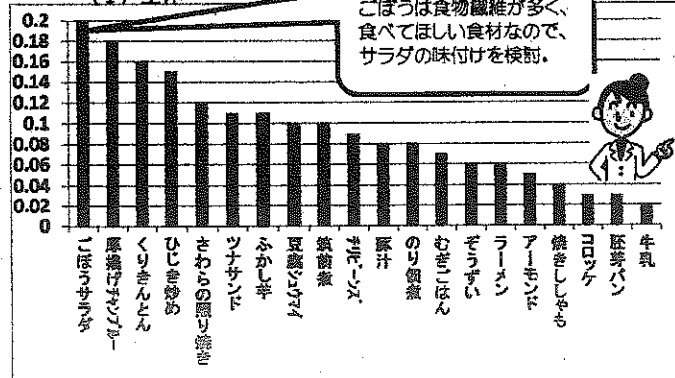




日	献立名	おもな材料			今月の給食目標	エネルギー	たん白質
		おもに体をつくるものになる(赤)	おもに体の調子を整えるものになる(緑)	おもに熱や力のもとになる(黄)	栄養を考えてしっかり食べよう 一口メモ		
2(月)	麦ごはん 豚汁 マーシーファンル 魚の磯辺揚げ ネーブル牛乳	豚肉 油揚げ みそ 豆腐 ホキ 卵 ツナ 蕎麦のり粉 牛乳	大根 ねぎ もやし ニラ 人参 ネーブル	米 麦 じゃが芋 油 小麦粉		701	31.6
3(火)	麦ごはん ハヤシライス ビーンズサラダ りんご 牛乳	牛肉 ミックスビーンズ ツナ 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム セロリ グリンピース 大根 胡瓜 リンゴ	米 麦 油 小麦粉 バター 砂糖		680	24.9
4(水)	チャーハン 牛肉コロッケ おかか和え プルーン 牛乳	ちりめん 卵 焼き豚 糸揚げ 牛乳	人参 玉葱 ピーマン キャベツ 小松菜 プルーン	米 油 砂糖		649	19.6
5(木)	黒米粉パン 白菜スープ ジャーマンオムレツ 牛乳 マカロニソテー グレープフルーツ	あさり ベーコン 卵 白花豆ペースト 牛乳	白菜 人参 パセリ ほうれん草 玉葱 ピーマン 赤ピーマン グリーンアスパラゴス	パン くり じゃが芋 油 マカロニ バター		586	23.9
6(金)	麦ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう 大豆と加川の黒糖がらめ 牛乳	さば 味噌 豚肉 ちきあぎ 大豆 加川 牛乳	ごぼう こんにゃく 人参 ニラ	米 麦 アーモンド 砂糖 ｺﾞﾏ油		717	30.9
9(月)	あわごはん ゆし豆腐汁 ちきあぎ キャベツのみそ炒め 梅干し 牛乳	豆腐 すり身 アーサー 卵 豚肉 厚揚げ 味噌 牛乳	ねぎ 人参 キャベツ パクチヨイ 梅干し	米 あわ 油 砂 糖 片栗粉	気温が低く、空気が乾燥しているため風邪がはやって います。風邪予防にオスメの食べ物はみかんで す。旬のミカンはビタミンCをたっぷり含み、酸っぱい 成分のクエン酸は疲労回復に役立ちます。果肉を 包んでいる袋や白い筋の部分には食物繊維や病 気を予防する成分が含まれているのでそのまま食べ るほうが良いです。	624	27.9
10(火)	麦ごはん 豆腐カレー煮 千草焼き 海藻サラダ 牛乳	豚肉 豆腐 卵 海藻 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 大根 胡瓜 コーン	米 麦 油	うどんは日本を代表する麺の一つで、麺の中 でも、消化の吸収が最も良く、胃腸が弱ってい るときや、離乳食として、また、素早くエネル ギー補給ができるため、運動前や集中力を要 するとき、受験勉強の夜食などにも適している 食べ物です。	657	25.8
11(水)	焼うどん お好み焼き アーモンドサラダ ヨーグルト 牛乳	豚肉 なたと ツナ しらす 卵 糸揚げ ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 ニラ 白菜 キャベツ ねぎ 大根 胡瓜	うどん 油 小麦粉 砂糖	うどんは日本を代表する麺の一つで、麺の中 でも、消化の吸収が最も良く、胃腸が弱ってい るときや、離乳食として、また、素早くエネル ギー補給ができるため、運動前や集中力を要 するとき、受験勉強の夜食などにも適している 食べ物です。	577	24.7
12(木)	麦ごはん 油みそ 焼きのり 芋天ぷら きびなごの唐揚げ 煮付け もも缶 牛乳	ツナ缶 のり 卵 きびなご 鶏肉 昆布 ちきあぎ 厚揚げ 牛乳	冬瓜 人参 いんげん こんにゃく もも缶	米 麦 砂糖 油 小麦粉 アーモンド粉末	うどんは日本を代表する麺の一つで、麺の中 でも、消化の吸収が最も良く、胃腸が弱ってい るときや、離乳食として、また、素早くエネル ギー補給ができるため、運動前や集中力を要 するとき、受験勉強の夜食などにも適している 食べ物です。	723	25.9
13(金)	バーガーパン コールドサラダ レンズ豆のクリームスープ チーズ ルバーグのソースかけ 牛乳	レンズ豆 あさり 白花豆ペースト 鶏肉 チーズ 牛乳	人参 玉葱 セロリ パン缶 胡瓜 キャベツ コーン	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖 片栗粉	レンズ豆とは・・・ 13日(金)のクリームスープにつかわれている レンズ豆はカメラのレンズの形に似ていること から「レンズ豆」と呼ばれるようになりました。豆 類の中でも鉄分を多く含み、貧血予防にも役 立ちます。	744	31.4
16(月)	麦ごはん 酢豚 中華あえ 中華ポテト りんご 牛乳	ミートボール 糸かまぼこ わかめ 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 椎茸 たけのこ 白菜 もやし りんご	米 麦 砂糖 片栗粉 油 さつま芋	紅芋にはお腹の調子を整えてくれる食物繊維が多く含まれて います。紅芋の紫色はアントシアニンという色素で、体の 血管をきれいにしたり、目の働きを助けてくれる。	638	18.5
17(火)	そぼろご飯(麦ごはん・肉そぼろ・ からし菜炒め・錦糸卵) すまし汁 紅芋団子 牛乳	豆腐 わかめ 豚・牛ひき肉 卵 牛乳	冬瓜 ねぎ 玉葱 からし菜	米 麦 砂糖 油 紅芋	紅芋にはお腹の調子を整えてくれる食物繊維が多く含まれて います。紅芋の紫色はアントシアニンという色素で、体の 血管をきれいにしたり、目の働きを助けてくれる。	690	26.1
18(水)	焼きそば 白花豆コロッケ 和風サラダ バナナ 牛乳	豚肉 わかめ しらす 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 ニラ 大根 胡瓜 バナナ	中華麺 油 砂糖	今年は22日が「冬至」です。冬至とは一 年で一番昼が短い日の事です。昔から伝 統行事として本土ではかぼちゃを食べる習 慣がありますが、沖縄ではトウジンジュ シーを食べます。	626	22.2
19(木)	トウジンジュシー 鶏肉の照り焼き きのこあえ デザート 牛乳	豚肉 昆布 鶏肉 しらす 牛乳	人参 ニラ えのき しめじ 小松菜 もやし	米 麦 里芋 田芋 油 砂糖 デザート	トウジンジュシーを食べます。	620	23.9
20(金)	後 期 前 期 終 了						

10月の残量調査の結果

(1) 全体



(2) 学年別

