

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 ものになる (黄)				
1 (水)	揚げパン レンズ豆のクリームスープ ニンニクの芽ソテー 千草焼 牛乳	きなこ チーズ パウダー レンズ豆 あさり 白花豆 ベーコン ハム 卵 そば粉 牛乳	人参 玉葱 セロリー ニンニクの芽 赤ピーマン	パン 油 バター アーモンド粉末 じゃが芋 小麦粉	食事を楽しくする環境を整えよ 一口メモ 旬の味覚を味わおう! <small>旬の味覚とは、野菜や果物、魚など、五臓六腑の働きを助ける働きのある成分を多く含む食品のことです。旬の味覚は、消化吸収がよくなるだけでなく、免疫力を高める効果があります。旬の味覚を味わうことで、健康な生活を送ることができます。</small> 	660	27	
2 (木)	麦ごはん 春雨スープ キャベツのみそ炒め ぎょうざ 牛乳	鶏肉 豚肉 厚揚げ 牛乳	チンゲン菜 人参 生姜 キャベツ パクチイ	米 麦 春雨 油 砂糖 片栗粉		852	20	
3 (金)	麦ごはん ワンタンスープ 豚肉のキムチ炒め 豆腐のナムル 焼きチーズと小魚 牛乳	豚肉 豆腐 ハム 小魚 牛乳	小松菜 人参 玉葱 タケノコ ピーマン キャベツ 白菜	米 麦 ワンタン 油 砂糖		955	25	
6 (月)	秋休み							
7 (火)	炊き込みチャーハン 牛肉コロッケ おかか和え 果物 牛乳	ちりめん 卵 豚肉 糸けずり 牛乳	人参 玉葱 ピーマン キャベツ 小松菜 果物	米 油 砂糖		655	20	
8 (水)	麦ごはん けんちん汁 サバの塩焼き いり豆腐 牛乳	鶏肉 さば 豆腐 鶏挽肉 卵 牛乳	大根 人参 こんにゃく しめじ 玉葱 ネギ しいたけ グリンピース	米 麦 砂糖 油		635	32	
9 (木)	焼うどん 鶏肉の焼きだんご ポテトサラダ 蒸しケーキ 牛乳	豚肉 なた 鶏挽肉 牛乳	玉葱 人参 ニラ キャベツ かぼちゃ 胡瓜	うどん 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉		501	19	
10 (金)	そぼろごはん (麦ごはん 肉そぼろ からし菜炒め 錦糸卵) みそ汁 アルペリゼリー 牛乳	豆腐 豚・牛き肉 卵 牛乳	ネギ 冬瓜 ぐしちゃんいい菜 玉葱 からし菜	米 麦 砂糖 油		647	25	
13 (日)	体育の日							
14 (火)	焼きそば 手作り肉まん 棒々鶏サラダ 牛乳	豚肉 豚ひき肉 大豆 わかめ 牛乳 とりささみ チーズ	キャベツ 玉葱 人参 ニラ 大根 胡瓜	焼きそば麺 小麦粉 ミックス粉 B.P 片栗粉 アーモンド		575	22	
15 (水)	麦ごはん みそ汁 五目きんぴら いわしのトマト煮 果物 牛乳	豆腐 豚肉 ちきあぎ いわし 牛乳	ネギ 冬瓜 玉葱 ごぼう 人参 こんにゃく ニラ 果物	米 麦 砂糖 ゴマ 油	635	26		
16 (木)	あみパン シチュー さけのベーコン焼き コーンとブロッコリーサラダ 牛乳	鶏肉 さけ ベーコン 牛乳	赤ピーマン 玉葱 ピーマン パセリ ブロッコリー コーン 胡瓜 しめじ	パン じゃが芋 砂糖	615	28		
17 (金)	麦ごはん マーボー豆腐 春巻き もやしのゴマ和え 牛乳	豆腐 牛乳 鶏・豚ひき肉 しらす	冬瓜 玉葱 ねぎ 人参 もやし 小松菜	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ゴマ	685	28		
20 (月)	体育フェスティバル振り替え休							
21 (火)	黒糖パン 野菜スープ ジャーマンオムレツ ビーンズサラダ リンゴジャム 牛乳	鶏肉 ベーコン 豆 ツナ 卵 牛乳	人参 玉葱 ぐしちゃんいい菜 玉葱 パセリ 大根 胡瓜	黒糖パン じゃが芋 砂糖 ジャム	599	24		
22 (水)	麦ごはん かき玉汁 酢豚 中華和え 果物 牛乳	卵 ミートボール 糸かまぼこ わかめ	白菜 ほうれん草 玉葱 人参 ピーマン 生姜 たけのこ もやし 果物	米 麦 片栗粉 砂糖 油	598	22		
23 (木)	麦ごはん ゆし豆腐 麩-イリチー サバの味噌煮 牛乳	ゆし豆腐 麩 卵 さば 牛乳	ねぎ もやし からし菜 人参	米 麦 油 砂糖 アーモンド粉末 ゴマ	651	31		
24 (金)	もずく入り炊き込みごはん 豆腐しゅうまい 果物 和風のマヨネーズ和え 牛乳	もずく 油揚げ ハム 牛乳	人参 ニラ ごぼう キャベツ コーン 果物	米 麦 ゴマ 練りゴマ マヨネーズ	592	23		
27 (月)	ミートスパゲティ スイートポテトのミルク和え ごぼうサラダ 牛乳	牛・豚ひき肉 白インゲン豆 チーズ ほうれん草 ツナ 牛乳	玉葱 人参 ピーマン ごぼう コーン	スパゲティ 片栗粉 さつま芋 砂糖 アーモンド粉末 ゴマ	733	26		
28 (火)	五穀ごはん 豚汁 ひじき炒め ししゃもフライ 果物 牛乳	豚肉 ひじき 油揚げ 大豆 ししゃも	大根 ネギ 人参 もやし ニラ こんにゃく 果物	米 雑穀 じゃが芋 油	625	25		
29 (水)	秋の幸おこわ 豆腐のあんかけ 切り干し大根の和え物 プルーン 牛乳	豚肉 油揚げ 豆腐 鶏ひき肉 ささみ わかめ 牛乳	しめじ ごぼう 人参 ねぎ 玉葱 ピーマン しいたけ 切り干し大根 胡瓜 プルーン	米 麦 餅米 砂糖 片栗粉 油 ゴマ	618	26		
30 (木)	胚芽パン チリコーンカーン ツナサンド 果物 牛乳	牛ひき肉 大豆 チーズ ツナ 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 ニンニク 果物	パン 米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	746	29		
31 (金)	麦ごはん 筑前煮 さかなの照り焼き くりきんとん 牛乳	鶏肉 サワラ 牛乳	こんにゃく 人参 大根 ごぼう インゲン レンコン	米 麦 油 砂糖 片栗粉 さつま芋 くり	653	24		