



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		
1 (月)	麦ごはん 肉じゃが サバの塩焼 ゴマ和え 牛乳	牛肉 さば 牛乳	人参 玉葱 ピーマン こんにゃく もやし 小松菜	米 麦 じゃが芋 砂糖 ゴマ	小松菜の名前の由来は東京都江戸川区小松川が原産のため。ビタミン、カルシウム、鉄分が豊富で風邪予防に効果的です。アクが少ないので扱いやすく、おひたしやゴマ和え、卵とじや炒め物などに最適な食材です。1日(月)に「ゴマ和え」で使用しています。	615	24.9
2 (火)	みそラーメン 肉まん ブロッコリーサラダ 牛乳	豚肉 牛乳	人参 もやし 長ネギ カリフラワー ブロッコリー コーン 胡瓜	中華麺 ゴマ 油	リンゴには整腸作用や排便を促すペクチンが豊富。また、血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。	554	24.6
3 (水)	炊き込みチャーハン ぎょうざ キムチ和え りんご 牛乳	ちりめん 卵 豚肉 牛乳	人参 玉葱 ピーマン 白菜 胡瓜 リンゴ	米 油 ゴマ 砂糖	レンズ豆とは・・・ 5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。	554	20.2
4 (木)	麦ごはん みそおでん きびなごの佃煮 白菜のあかか和え 牛乳	卵 昆布 厚揚げ きびなご 牛乳	大根 人参 小松菜 こんにゃく 白菜 胡瓜	米 麦 油 砂糖 ゴマ 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きます。風邪予防にオスメの食べ物のみかんです。旬のみかんはビタミン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。	608	25.8
5 (金)	胚芽パン レンズ豆のクリームスープ 魚のマヨネーズ焼 野菜ソテー 牛乳	レンズ豆 あさり ホキ ソーセージ 牛乳	人参 玉葱 セロリ 赤ピーマン コーン パセリ キャベツ ほうれん草	パン じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ 油	食器がかわりました。 11月11日からワンプレートの食器から、仕切りのある皿やご飯碗と汁碗が揃った食器にかわりました。子供たちの食べる様子を見てみると、自然と食器を持って食べていました。正しく食べる姿勢が身につく良い効果に繋がりました。食器の入れ替えのためお弁当での対応ありがとうございました。	675	31.3
8 (月)	麦ごはん 沖縄風みそ汁 いわしのトマト煮 こんにゃく炒め みかん 牛乳	豆腐 豚肉 いわし 牛肉 牛乳	小松菜 こんにゃく 玉葱 ピーマン みかん	米 麦 じゃが芋 砂糖 油	食器がかわりました。 11月11日からワンプレートの食器から、仕切りのある皿やご飯碗と汁碗が揃った食器にかわりました。子供たちの食べる様子を見てみると、自然と食器を持って食べていました。正しく食べる姿勢が身につく良い効果に繋がりました。食器の入れ替えのためお弁当での対応ありがとうございました。	671	28.6
9 (火)	ピタパン 卵スープ チキンパティ ポテトサラダ スライスチーズ 牛乳	卵 鶏肉 チーズ 牛乳	白菜 ほうれん草 胡瓜 人参 玉葱	パン 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ	食器がかわりました。 11月11日からワンプレートの食器から、仕切りのある皿やご飯碗と汁碗が揃った食器にかわりました。子供たちの食べる様子を見てみると、自然と食器を持って食べていました。正しく食べる姿勢が身につく良い効果に繋がりました。食器の入れ替えのためお弁当での対応ありがとうございました。	602	25.7
10 (水)	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 卵 豚肉 厚揚げ	ねぎ 人参 キャベツ パクチョイ 梅干し	米 あわ 油 砂糖 片栗粉	食器がかわりました。 11月11日からワンプレートの食器から、仕切りのある皿やご飯碗と汁碗が揃った食器にかわりました。子供たちの食べる様子を見てみると、自然と食器を持って食べていました。正しく食べる姿勢が身につく良い効果に繋がりました。食器の入れ替えのためお弁当での対応ありがとうございました。	624	27.9
11 (木)	あさりごはん ウィンナー炒め 小倉白玉 牛乳	あさり 油揚げ ソーセージ 小豆 牛乳	しいたけ 人参 ネギ ごぼう キャベツ 玉葱	米 油 だんご 砂糖 アーモンド	食器がかわりました。 11月11日からワンプレートの食器から、仕切りのある皿やご飯碗と汁碗が揃った食器にかわりました。子供たちの食べる様子を見てみると、自然と食器を持って食べていました。正しく食べる姿勢が身につく良い効果に繋がりました。食器の入れ替えのためお弁当での対応ありがとうございました。	647	26.2
12 (金)	麦ごはん のり油みそ 煮付け 芋天ぷら きびなごの唐揚げ もも缶 牛乳	ツナ のり 卵 きびなご 鶏肉 昆布 ちきあぎ 厚揚げ 牛乳	冬瓜 人参 インゲン こんにゃく もも缶	米 麦 砂糖 小麦粉	食器がかわりました。 11月11日からワンプレートの食器から、仕切りのある皿やご飯碗と汁碗が揃った食器にかわりました。子供たちの食べる様子を見てみると、自然と食器を持って食べていました。正しく食べる姿勢が身につく良い効果に繋がりました。食器の入れ替えのためお弁当での対応ありがとうございました。	726	25.8
15 (月)	焼きそば 牛肉コロッケ アーモンドサラダ パナナ 牛乳	豚肉 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 ニラ パパイア 胡瓜 コーン サラダ菜 バナナ	中華麺 油 砂糖 アーモンド バナナ	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、沖縄ではトウジー・ジュシーを食べますよ。	630	19.7
16 (火)	麦ごはん 豆腐のカレー煮 干草焼 海藻サラダ 牛乳	豚肉 豆腐 卵 牛乳	玉葱 ピーマン 人参 大根 胡瓜 コーン	米 麦 油	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、沖縄ではトウジー・ジュシーを食べますよ。	653	25.4
17 (水)	バーガーパン だんごスープ ホキフライ ツナサンド 牛乳	鶏肉 ホキ ツナ 牛乳	小松菜 赤ピーマン コーン 胡瓜	春雨 油 じゃが芋 砂糖	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、沖縄ではトウジー・ジュシーを食べますよ。	600	23.3
18 (木)	麦ごはん すき焼き煮 厚焼き卵 ごぼうサラダ 牛乳	牛肉 豆腐 アーサ 豚ひき肉 卵 ツナ 牛乳	人参 長ネギ ほうれん草 白菜 こんにゃく 玉葱 ごぼう コーン	米 麦 砂糖 油	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、沖縄ではトウジー・ジュシーを食べますよ。	643	24.5
19 (金)	きのこごはん 魚のみそ焼 アーモンド和え グレープフルーツ 牛乳	豚肉 ホキ しらす 牛乳	人参 えのき しめじ しいたけ もやし 小松菜 グレープフルーツ	米 くり 砂糖 ゴマ アーモンド 砂糖	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、沖縄ではトウジー・ジュシーを食べますよ。	523	26.5
22 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 ししゃもフライ 中華和え 牛乳	豆腐 鶏・豚ひき肉 ししゃも かまぼこ わかめ 牛乳	玉葱 ネギ 白菜 もやし	米 麦 砂糖 片栗粉 油	料理コンテスト 9月に「豆腐」をテーマとし、付属中で料理コンテストがありました。今回は1位と3位の献立を給食メニューとして登場します。 ●24日に3年生の島袋優君、島袋けいと君、新里早風君が考えた「サルゴン風豆腐のそぼろかけ」、甘辛いに肉そぼろと、豆腐の運命的な出会いを表現した。 ●25日に2年生の神田菜佳さん、伊集崎子さん、金城明里さんの考えた「マッシュポテとうふ」です。工夫したところは、豆腐は洋食で使われることがないけど、グラタン+豆腐にしたところ。中学校のお兄さんやお姉さんが考えた献立を食べてみてくださいね。	683	30.8
23 (火)	天皇誕生日						
24 (水)	トウジー・ジュシー おかか和え サルゴン風豆腐のそぼろかけ みかん 牛乳	豚肉 昆布 豆腐 鶏・牛ひき肉 牛乳	人参 ニラ 玉葱 しいたけ キャベツ 小松菜 みかん	米 麦 里芋 油 砂糖 片栗粉		647	29.4
25 (木)	スパゲティナポリタン 牛乳 マッシュポテとうふ コーンスローサラダ デザート	ウィンナー 豆腐 チーズ 牛乳	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム しめじ 胡瓜 キャベツ コーン	スパゲティ 油 じゃが芋 砂糖		671	23.3