

日	献立名	おもな材料			今月の給食目標 食事を楽しくする環境を整えよ 一口メモ	エネルギー	たんぱく質
		おもに体をつくる もとなる (赤)	おもに体の調子 を整えるもとなる (緑)	おもに熱や力の もとなる (黄)			
1 (木)	オムライス コーンバター 小倉白玉 牛乳	鶏肉 卵 小豆 牛乳	玉葱 人参 トン グリーンピース マッシュルーム	米 麦 油 バター だんご 砂糖 粉末アーモンド	食欲の秋到来!  秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や果、さんまなど子の時期ならではの味わいです。美味しい物があって、つつい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」にご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか。	690	24
2 (木)	バーガーパン クラムチャウダー 豆腐のミートローフ 牛乳 コールスローサラダ スライスチーズ	あさり 白花豆ペースト スキムミルク チーズ 豚・牛ひき肉 豆腐 牛乳	人参 玉葱 セロリ ピーマン 胡瓜 キャベツ コーン	パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉		782	37
5 (月)	体育フェスティバル振り替え休				日本型食生活とは 主食のご飯を中心に、主菜と副菜、そして牛乳や乳製品や果物を適度に加えたバランスのとれた食事です。	609	24
6 (火)	焼きそば 手作り肉まん パンパンジーサラダ 牛乳	豚肉 チーズ 大豆 ささみ わかめ 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 大根 胡瓜	焼きそば 小麦粉 砂糖 片栗粉 アーモンド		650	27
7 (水)	麦ごはん すまし汁 魚の塩焼き フーイリチー 牛乳	卵 さんま 麩 牛乳	しいたけ えのき 大根 人参 もやし 小松菜	米 麦 油	 ご飯は、目・耳・中 国や世界の 良いものがたくさん あります!	685	31
8 (木)	大豆入り炊き込みごはん ちきあぎ スーナー ソファール 牛乳	豚肉 大豆 すり身 アーサ 卵 豆腐 牛乳	人参 ごぼう もやし ほうれん草	米 麦 ゴマ 油 ピーナツバター 砂糖		802	24
9 (金)	麦ごはん カツカレー フルーツポンチ 牛乳	豚肉 牛ひき肉 レットキドニー 黒豆 牛乳	人参 玉葱 福神漬 グリーンピース みかん缶 パン缶 もも缶	米 麦 油 じゃが芋 くり	ご飯を食べよう 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食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。		
12 (月)	体育の日						
13 (火)	麦ごはん 春雨スープ 八宝菜 ミートボール煮 ネーブル 牛乳	鶏肉 エビ 豚肉 イカ ミートボール 牛乳	チンゲン菜 人参 白菜 椎茸 タケノ 小松菜 ネーブル	米 麦 春雨 油 片栗粉 砂糖	580	25	
14 (水)	あみパン シチュー 牛乳 鮭のベーコン焼き アーモンドサラダ	鶏肉 さけ ベーコン 牛乳	赤ピーマン 玉葱 ピーマン しめじ バセリ 大根 胡瓜 コーン	パン じゃが芋 油 アーモンド 砂糖	614	28	
15 (木)	しそごはん みそ汁 ちくわの二色 揚げ 五目きんぴら 牛乳	豆腐 ちくわ チーズ 卵 豚肉 ちきあぎ 牛乳	ねぎ 冬瓜 玉葱 しその葉 カボチャペースト ごぼう こんにゃく 人参 ニら	米 小麦粉 油 砂糖 ゴマ	575	20	
16 (金)	ぞうすい 焼き芋 スコッチエッグ デークニイリチー 牛乳	豚肉 もずく 卵 油揚げ ちきあぎ 牛乳	チンゲンサイ 人参 えのき 大根 からしな こんにゃく ししいたけ	米 芋 油	612	21	
19 (月)	黒米粉パン だんごスープ ジャーマンオムレツ 白菜ソテー リングジャム 牛乳	だんご ベーコン しらす 糸けずり 牛乳	小松菜 赤ピーマン 玉葱 バセリ 白菜 人参	パン 春雨 油 じゃが芋 ジャム	ミャンマーで活用されている 耐熱の食器 9月10日から一週間、ミャンマーの「愛の家小学校」へ行ってきました。そこでは附属学校で使われていた食器を活用し、週一回の給食が提供されています。幼稚園生から小学二年生まで同じ給食をおいしく食べていました。		
20 (火)	麦ごはん ワンタンスープ 牛乳 豚肉のキムチ炒め 春巻き みかん	豚肉 牛乳	小松菜 白菜 人参 玉葱 ピーマン タケノコ みかん	米 麦 油			
21 (水)	焼うどん かぼちゃサラダ 鶏肉の焼きだんご 黒糖蒸しケーキ 牛乳	豚肉 なたと 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 ニら キャベツ カボチャ 胡瓜	うどん 油 小麦粉	480	20	
22 (木)	麦ごはん ハヤシライス ポテトサラダ パイン缶 牛乳	牛肉 牛乳	玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム セロリ 胡瓜 パイン缶	米 麦 小麦粉 バター じゃが芋 マヨネーズ	684	22	
23 (金)	秋の幸おこわ あんかけ豆腐 わかめと切り干し大根の和え物 牛乳	豚肉 油揚げ 厚揚げ ささみ わかめ 牛乳	しめじ ごぼう ねぎ しいたけ 玉葱 人参 ピーマン 木耳 大根 胡瓜	米 麦 餅米 くり 油 砂糖 片栗粉 ゴマ	576	25	
26 (月)	五穀ご飯 けんちん汁 ひじき炒め ししゃもフライ 柿 牛乳	豆腐 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 豚肉 ししゃも 牛乳	大根 人参 もやし こんにゃく しめじ ニら 柿	米 五穀米 油	柿はビタミンAを多く含み、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ね。		
27 (火)	ミートスパゲティ ごぼうサラダ スイートポテトのミルク和え 牛乳	豚・牛ひき肉 白インゲン豆 チーズ スキムミルク 牛乳	玉葱 人参 ピーマン ごぼう ほうれん草 コーン	スパゲティ 片栗粉 砂糖 アーモンド ゴマ			
28 (水)	炊き込みチャーハン 牛肉コロッセ おおか和え 梨 牛乳	しらす 焼き豚 糸けずり 牛乳	人参 玉葱 ピーマン キャベツ 小松菜 梨	米 油 砂糖	714	26	
29 (木)	胚芽パン チリコーンカン ツナサンド もも缶 牛乳	牛ひき肉 大豆 チーズ ツナ	玉葱 人参 ピーマン にんにく 胡瓜 もも缶	パン 砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ	651	20	
30 (金)	麦ごはん 筑前煮 魚の照り焼き 栗きんとん 牛乳	鶏肉 ホキ 牛乳	こんにゃく 人参 大根 椎茸 ごぼう インゲン レンコン	米 麦 砂糖 片栗粉 さつまいも くり	こんにゃくは、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。		