



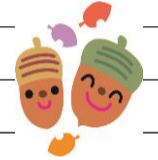



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人あたり (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
3日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 20.6
	チャプチェどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	チャプチェどん(ぐ)	はるさめ・ごまあぶら	ぶたにく	しいたけ・たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・にんじん・たけのこ	
	わかめスープ	ごま	とうふ・わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
	おこのみまめ	げんまい・でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ		
4日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 24.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり・あおのり		
	さかなのてりやき		さわら		
	こまつなのびたし			こまつな・キャベツ	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・ねぎ	
5日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559 21.4
	あげパン	こむぎこ・ショートニング・さとう・あぶら	きなこ・スキムミルク		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ポークウィンナー	セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん	
6日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641 28.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とうふのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・とうふ・みそ	しょうが・しいたけ・にんじん・コーン・ねぎ	
	くたくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぎ	
	しずおかけんさんなっとう		なっとう	りんごかじゅう	
7日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635 22.1
	くりごはん	こめ・むぎ・くり・ごま			
	さんまのかばやき	あぶら・さとう・でんぷん・ごま	さんま		
	にびたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	はくさい・ねぎ	
11日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		542 26.7
	ツナごはん	こめ・むぎ・あぶら	まぐろあぶらづけ	にんじん・たけのこ・しいたけ・グリーンピース	
	いかのこうみゃき		いか・みそ	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		コーン	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな	
12日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 26.7
	ソフトめん	こむぎこ			
	カレーソース	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	かたぬきチーズ		チーズ		
13日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637 22.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのからあげ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	とりにく	しょうが・にんにく	
	こんにゃくのいために	こんにゃく・ごまあぶら・さとう		にんじん・いんげん	
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	はくさい・ねぎ	
	きっかみかん			みかん	
14日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 23.8
	こまつなぶたどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	こまつなぶたどん(ぐ)	いとこんにゃく・あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・こまつな	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・ねぎ	
17日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 22.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのミックスあげ	でんぷん・さつまいも・あぶら・さとう	さわら	しょうが・にんじん・えだまめ	
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・にんじん・キャベツ	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	たまねぎ・にんじん・ねぎ	



18日から31日は、裏面をみてください。




ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I初ギ- (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
18日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564 24.0
	おやこどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	おやこどん(ぐ)	さとう	とりにく・たまご	しいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	えのき・キャベツ・ねぎ	
19日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		553 25.4
	さけときのこのピラフ	バター・こめ・むぎ	さけフレーク 	たまねぎ・しめじ	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず 	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	
	はくさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー・ブルーベリーピューレ	
20日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 27.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	きんぴら	あぶら・さとう・ごま	さつまあげ	ごぼう・にんじん・いんげん	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	だいこん・こまつな	
ふるさと 給食の日 21日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 15.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・あぶら・パンこ・こむぎこ・さとう	とうにゅう		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
	けんちんじる	こんにゃく・さといも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ	
24日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578 26.3
	すきやきごはん	あぶら・さとう・こめ・むぎ	ぎゅうにく	たまねぎ 	
	あつやきたまご	あぶら・さとう	たまご・かつおだし		
	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	えのき・たまねぎ・ねぎ	
25日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 22.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぶたにく・だいず・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ちゅうかさサラダ	ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			りんご	
26日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 20.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ・コーンフラワー・らいむぎこ	ししゃも		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	くたくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぎ	
27日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597 23.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのプレゼー	こむぎこ・バター・さとう	とりにく・なまクリーム	にんにく・たまねぎ・しめじ・パセリ	
	こふきいも	じゃがいも			
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ	
28日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 29.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのピリッとやき	ごまあぶら	さば 	しょうが	
	だいずのいそに	あぶら・こんにゃく・さとう	だいず・ひじき	にんじん・たけのこ・いんげん	
	さつまじる	こんにゃく・さつまいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
31日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649 19.6
	コーンピラフ	バター・こめ・むぎ		たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース	
	マセドニアンサラダ	じゃがいも・マヨネーズ	ハム	きゅうり・にんじん	
	パンプキンスープ	バター・こむぎこ	ハム・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ	
	くだもの			みかん	

*10月の給食回数は20回の予定です。仕入れの影響で献立を変更する場合があります。

ち 地産地消

地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。



秋が旬の食べ物

まつたけ かき りんご さつまいも くり

ほかにはどんな食べ物があるかな？

