



献

立

表



りょうりのしゅめいがわかるようにこのじゅんばんにあらべています！すしすつおぼえてみましょう！

※ は、田無第二中学校の給食がない日です。
※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。

日	しゅめい 主食	の みもの	あかのなかま 血や肉や骨になるもの	きのなかま 熱や力になるもの		みどりのなかま からだの調子を整えるもの		エネルギー たんぱく質		
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質		(←緑黄色野菜) ビタミン (淡色野菜→)	
5 火	ハヤシライス		カラフルサラダ なし	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、 こむぎこ、さとう	あぶら	にんじん、トマト、 あかパプリカ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、セロリー、 キャベツ、きゅうり、きパプリカ、 とうもろこし、なし	646 Kcal 20.7 g
6 水	きのこのわふうスバゲティ		ほうれんそうのサラダ さつまいもだいずのかりんとう	とりにく、ベーコン、 だいず	ぎゅうにゅう、のり	スパゲティ、さとう、 さつまいも	あぶら	にんじん、ほうれんそう	にんにく、たまねぎ、しめじ、 えのきたけ、 まいたけ 、 キャベツ、とうもろこし	654 Kcal 26.5 g
7 木	ちゅうかおこわ		いとかんてんのスープ ジャンボきょうぎ	とりにく、ぶたにく	ぎゅうにゅう、かんてん	こめ、もちこめ、さとう、 きょうぎのかわ、 でんぶん	あぶら	にんじん、にら、 チンゲンサイ	たけのこ、しいたけ、ながねぎ、 しょうが、にんにく、キャベツ、 きくらげ	546 Kcal 20.0 g
8 金	ごぼん (北海道産・ななつぼし)		かきたまじる さんまのつづに きつかあえ	さんま、かつお、 かまぼこ、とうふ、 たまご	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶん	あぶら	にんじん、こまつな、 ほうれんそう	しょうが、ほくさい、きくのはな、 たけのこ、ながねぎ	624 Kcal 28.6 g
11 月	マーボーはるさめどん		とうふとわかめのスープ	ぶたにく、みそ、 とりにく、とうふ	ぎゅうにゅう、わかめ、 かんてん	こめ、むぎ、はるさめ、 さとう、でんぶん	あぶら	にんじん、にら	しょうが、にんにく、たまねぎ、 たけのこ、キャベツ、ながねぎ、 えのきたけ、みかん、もも、りんご	648 Kcal 22.7 g
12 火	さけなめし		いもにじる おかかあえ	さけ、かつお、ぶたにく、 なまあげ	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、むぎ、さといも	ごま、あぶら	こまつな、にんじん	はくさい、だいこん、ごぼろ、 ながねぎ	531 Kcal 25.1 g
13 水	きなごまあげパン		ニョッキのクリームシチュー コールスローサラダ	きなこ、とりにく、 レンズまめ	ぎゅうにゅう	パン、さとう、 ポテトニョッキ、 こむぎこ	あぶら、ごま	にんじん、プロッコリー	キャベツ、たまねぎ、 とうもろこし、しょうが、かぶ	639 Kcal 25.8 g
14 木	ツナコーンピラフ		コンソメスープ ピザポテト	ツナ、ベーコン、ぶたにく	ぎゅうにゅう、チーズ	こめ、むぎ、じゃがいも	あぶら	にんじん、ピーマン	とうもろこし、たまねぎ、 しょうが、キャベツ、セロリー	627 Kcal 23.9 g
15 金	ひじきとれんこんのごぼん		キャベツのみそしる さばのしおやき あさづけ	さば、あぶらあげ、みそ	ひじき	こめ、むぎ、さとう	あぶら、ごま	にんじん	りんご、れんこん、ほくさい、 かぶ、きゅうり、しょうが、 キャベツ、えのきたけ、ながねぎ	540 Kcal 22.2 g
19 火	わかめごぼん (富山県産・こしひかり)		みそけんちん とりととうずらたまごのさっぱり ぶどうのたべくらべ	とりにく、うずらたまご、 あぶらあげ、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、さとう、こんにやく	ごま、あぶら	にんじん、さやえんどう	たまねぎ、しょうが、にんにく、 だいこん、ごぼう、ながねぎ、 ぶどう	689 Kcal 31.1 g
20 水	カレーピラフ		やさしいスープ いかのオーロラソースかけ	とりにく、いか、 ぶたにく、 ごおりとうふ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、でんぶん	あぶら	にんじん、ピーマン、 こまつな	たまねぎ、とうもろこし、 キャベツ、セロリー	546 Kcal 25.1 g
21 木	にくうどん		ごまずあえ さつまいもむしパン	ぶたにく、あぶらあげ	ぎゅうにゅう	うどん、さとう、 こむぎこ、 さつまいも	あぶら、ごま、バター	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、ながねぎ、 もやし、きゅうり	600 Kcal 26.5 g
22 金	きびごぼん		えびだんこのスープ なまあげのちゅうかに	なまあげ、えび、とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、きび、さとう、 でんぶん、はるさめ	ごま、あぶら	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、たけのこ、 えのきたけ、ほくさい、ながねぎ	623 Kcal 29.5 g
25 月	おほぎ (佐賀県産・さがひより)		とんじる おひたし	きなこ、かつお、 ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、さとう、 さといも、こんにやく	ごま	にんじん、こまつな	ほくさい、だいこん、ごぼろ、 ながねぎ	582 Kcal 22.5 g
26 火	チキンライス		マカロニのたまごスープ しるみざかなのバジルフライ	とりにく、メルルーサ、 ぶたにく、たまご	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 こむぎこ、パンこ、 マカロニ	あぶら	トマト、にんじん、 プロッコリー	たまねぎ、グリーンピース、 マッシュルーム、キャベツ	593 Kcal 28.7 g
27 水	コッペパン てづくりブルーベリージャム		ポークビーンズ フレンチサラダ	ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう	パン、さとう、 じゃがいも、こむぎこ	あぶら	にんじん、プロッコリー、 トマト	ブルーベリー、レモン、キャベツ、 きゅうり、にんにく、しょうが、 たまねぎ、しめじ、セロリー	589 Kcal 24.5 g
28 木	ゆかりごぼん		さわにわん かぼちゃコロッケ ごまあえ	ぶたにく、あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、 パンこ、こむぎこ、 さとう、こんにやく、 でんぶん	あぶら、ごま	かぼちゃ、こまつな、 にんじん	たまねぎ、キャベツ、ごぼろ、 だいこん、ながねぎ	741 Kcal 27.0 g
29 金	あきのかおりごぼん		とりごぼろじる ししゃものからあげ おつきみしらたまご	とりにく、あぶらあげ、 とうふ	にゅうさんきんいんりゅう、 ししゃも	こめ、もちこめ、さとう、 でんぶん、しらたまご、 さつまいも	くり、あぶら	にんじん	しめじ、えのきたけ、まいたけ、 ごぼろ、だいこん、ながねぎ	619 Kcal 25.1 g

~9がつのきゅうしよくもくひょう~
ちょうしよくのたいせつさをしょうろ



いつか **5日(火) 2学期の給食スタート!**
さっそく、農家さんから秋の味覚「梨」が届きます!
おいしい給食を楽しみに、2学期も元気に登校してきてくださいね。
8日(金) 重陽の節句 献立
奈良時代に中国から伝わった五節句※と呼ばれる「**奇数(陽数)**」が**重なる日**は、めでたいとされてきました。9/9は、奇数の中で最も大きい数である「9」が2つ重なるため、「重陽の節句」と呼ばれます。
(※1/7「人日の節句」、3/3「上巳の節句」、5/5「端午の節句」、7/7「七夕の節句」、9/9「重陽の節句」)

19日(火) 食育の日 献立
お箸を使う和食の献立にしました。最難関は、うずらの卵でしょうか!?
お箸を刺して食べるのはNGです。お箸を正しく使って食べられるよう声をかけしたいと思います。

20日(水)~22日(金) 給食試食会を開催いたします!
今年度は、2年生~4年生の保護者の方、約50名にご参加いただく予定です。試食会の様子や保護者の皆様の感想等は、給食だよりや本校ホームページでご紹介いたします。

25日(月) 秋のお彼岸 献立
お彼岸は年に2回、春は「春分の日」、秋は「秋分の日」を中日とした1週間をさします。(今年の秋のお彼岸は9/20~9/26です。)
ご先祖様を大切にする日とされ、お墓参りやおはぎをお供えする風習があります。

29日(金) 十五夜 献立
昔から十五夜の日には、農作物への感謝の気持ちを込めて、満月に見立てた「月見団子」や、旬の「芋・秋の七草」などをお供えしていたそうです。給食では、さつまいもを使ったお月見団子を作ります。

