



献

立

表



日	しゅしょく	のみもの	おかず デザートなど	あかの なかま ちにく ほね 血や肉や骨になるもの	きの なかま ねつ ちから 熱や力になるもの	みどりの なかま ちようし とどの からだの調子を整えるもの	つごう ※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。
3月	みそにこみふううどん		だいずのサラダ マスカット	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、みそ、だいず	うどん、あぶら、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、ながねぎ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、マスカット	<b>3日(月) 食育落語</b> がつついたち がっこうこうかい ねんせい しょくいくらくご かんしやう 10月1日の学校公開で、3年生が食育落語を鑑賞します。 らくご とうじやう だいず こんだて 落語に登場する「うどん」と「大豆」を使った献立にしました。 どんなお話が聞けるのか、楽しみです！
4火	ひじきごはん		ゆかりあえ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ひじき、いわし、みそ	こめ、ごま、あぶら、さとう、でんぶん、さといも	にんじん、きゅうり、だいこん、キャベツ、しょうが、ながねぎ、ごぼう、はくさい、こまつな	<b>4日(火) 鯛の日</b> ようか か いわし ひ 数字で【104】という語呂合わせから、鯛の日と呼ばれています。 もちろん鯛のつみれは、1つ1つ手作ります！
5水	きびごはん		ジャージャン豆腐 はるさめスープ はなみかん	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく、みそ、とりにく	こめ、きび、ごま、あぶら、さとう、でんぶん、はるさめ	しょうが、にんにく、ながねぎ、にんじん、たけのこ、はくさい、にら、しいたけ、チンゲンサイ、きくらげ、みかん	<b>7日(金) 十三夜</b> じゆうごや がつ つぎ うつく つき み ひ 十五夜(9月)の次に美しい月が見られる日のことです。
6木	ツナコーントースト		かいそうサラダ しめじのスープ	ぎゅうにゅう、ツナ、かいそう、ぶたにく、こおり豆腐	パン、マヨネーズ、あぶら、さとう、じゃがいも	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しょうが、しめじ	<b>11日(火) 目の愛護デー</b> がつとおか め あいご 10月10日は目の愛護デーです。スマートフォン・パソコン・テレビ・ゲーム・タブレットなど、目を使いすぎいませんか？ご家庭で見直す機会にしていただけたらと思います。給食ではブルーベリー味のジョアが登場します。ブルーベリーには視力回復効果のある「アントシアニン」が含まれています。
7金	くりごはん		わかさぎのいそべあげ そくせきづけ おつきみしらたまじる	ぎゅうにゅう、わかさぎ、のり、こんぶ、とりにく	こめ、むぎ、くり、さとう、でんぶん、あぶら、ごま、しらたまこ、さといも	きゅうり、かぶ、にんじん、だいこん、しめじ	<b>13日(木) さつまいもの日</b> がつとおか め あいご 10月10日は目の愛護デーです。スマートフォン・パソコン・テレビ・ゲーム・タブレットなど、目を使いすぎいませんか？ご家庭で見直す機会にしていただけたらと思います。給食ではブルーベリー味のジョアが登場します。ブルーベリーには視力回復効果のある「アントシアニン」が含まれています。
11火	ジャンバラヤ	ジュア	アメリカンオムレツ いんげんまめのスープ	にゅうさんきんいんりょう、ウインナー、たまご、ぶたにく、いんげんまめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、セロリー、ピーマン、あかパプリカ、しょうが、にんじん	<b>17日(月) 世界食糧デー</b> がつ につ せかいしょくりやう 10月16日は世界食糧デーです。NGO・NPO・国連機関が共同で情報発信を行っています。SDGsの目標にも関係する「飢餓」や「フードロス」について、考える機会にしたいと思います。
12水	ながさきちゃんぽん		とりにくのながさきてんぶら フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、いか、かまぼこ、とりにく	ちゅうかめん、あぶら、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、きくらげ、みかん、パイナップル、もも、りんご	<b>19日(水) 食育の日</b> にち すい しょくいく ひ コロナウイルス等の影響で、食品ロスになってしまう「真鯛」を国の補助で無償提供していただくことになりました。 さまざまな人に感謝の気持ちをこめて残さず食べたいと思います！
13木	ちゅうかサイハン		さつまいもとれんこんのあまからいため ワンタンスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、メルルーサ	こめ、もちごめ、あぶら、さとう、でんぶん、さつまいも、ワンタン、ごま	たけのこ、しいたけ、チンゲンサイ、ながねぎ、しょうが、れんこん、にんじん、もやし	<b>21日(金)</b> あきやさいのカレーライス
14金	きのこごはん		さけのちゃんちゃんやきふう どさんこじる	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、さけ、みそ、ぶたにく、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、バター、じゃがいも	しめじ、えのきたけ、まいたけ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうもろこし	<b>25日(火)</b> ホットドッグ
17月	じゃこごはん		にくじゃが あおさのみそしる	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、ぶたにく、あおさのり、かまぼこ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、しらたき、さとう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、だいこん、ながねぎ	<b>26日(水)</b> ちゅうかどん
18火	カーリックフランス		かぶサラダ トマトクリームシチュー	ぎゅうにゅう、とりにく、レンズまめ	パン、バター、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、こむぎこ	にんにく、かぶ、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム、トマト	<b>27日(木)</b> さんしょくピラフ
19水	セルフたいちやつげ		ごまあえ	ぎゅうにゅう、たい	こめ、でんぶん、あぶら、ふ、ごま、さとう	こねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうが、こまつな、キャベツ	<b>28日(金)</b> ごはん
20木	だいこんおろしスパゲッティ		ぶたしゃぶサラダ まっちゃんむしパン	ぎゅうにゅう、ツナ、ぶたにく、みそ、とうにゅう、あずき	スパゲッティ、あぶら、さとう、ごま、こむぎこ、くり	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ	<b>31日(月)</b> チキンライス
21金	あきやさいのカレーライス	ジュニース	ツナサラダ	ぶたにく、とうにゅう、ツナ	こめ、むぎ、あぶら、さつまいも、こむぎこ、さとう	りんご、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、みずな、きゅうり、だいこん	<b>3日(月) 食育落語</b> がつついたち がっこうこうかい ねんせい しょくいくらくご かんしやう 10月1日の学校公開で、3年生が食育落語を鑑賞します。 らくご とうじやう だいず こんだて 落語に登場する「うどん」と「大豆」を使った献立にしました。 どんなお話が聞けるのか、楽しみです！
25火	ホットドッグ		はなやさいのスープに フルーツゼリー	ぎゅうにゅう、ウインナー、ぶたにく	パン、さとう、じゃがいも、あぶら、フルーツゼリー	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、セロリー	<b>7日(金) 十三夜</b> じゆうごや がつ つぎ うつく つき み ひ 十五夜(9月)の次に美しい月が見られる日のことです。
26水	ちゅうかどん		こんにやくのごまずあえ きなこまめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、えび、うずらたまご、だいず、きなこ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、こんにやく、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ、きくらげ、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	<b>11日(火) 目の愛護デー</b> がつとおか め あいご 10月10日は目の愛護デーです。スマートフォン・パソコン・テレビ・ゲーム・タブレットなど、目を使いすぎいませんか？ご家庭で見直す機会にしていただけたらと思います。給食ではブルーベリー味のジョアが登場します。ブルーベリーには視力回復効果のある「アントシアニン」が含まれています。
27木	さんしょくピラフ		ジンジャーベジスープ かき	ぎゅうにゅう、ウインナー、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも	にんじん、えだまめ、とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん、セロリー、しょうが、かき	<b>13日(木) さつまいもの日</b> がつとおか め あいご 10月10日は目の愛護デーです。スマートフォン・パソコン・テレビ・ゲーム・タブレットなど、目を使いすぎいませんか？ご家庭で見直す機会にしていただけたらと思います。給食ではブルーベリー味のジョアが登場します。ブルーベリーには視力回復効果のある「アントシアニン」が含まれています。
28金	ごはん		いかのさらさあげ いそあえ むらくもじる	ぎゅうにゅう、いか、のり、とりにく、とうふ、たまご	こめ、でんぶん、あぶら	しょうが、こまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ながねぎ	<b>17日(月) 世界食糧デー</b> がつ につ せかいしょくりやう 10月16日は世界食糧デーです。NGO・NPO・国連機関が共同で情報発信を行っています。SDGsの目標にも関係する「飢餓」や「フードロス」について、考える機会にしたいと思います。
31月	チキンライス		ハロウィンスープ まじよのプリン	ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ、ベーコン、とうにゅう、かんでん	こめ、むぎ、あぶら、マカロニ、むらさきいもパウダー、さとう	トマト、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、マッシュルーム、キャベツ、ほうれんそう、かぼちゃ	<b>31日(月) ハロウィン</b> にち げつ ヨーロッパ発祥のお祭りで、日本でいうお盆のような行事です。 先祖の霊を迎え、悪霊を追い払うという意味があります。給食では、ちょっと変わったデザートにチャレンジします。お楽しみに！