

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1火		給食はありません				
2水	○	ツナコーントースト チキンポトフ フルーツポンチ	まぐろ缶詰 鶏肉、ウィンナー	食パン、こめサラダ油 じゃがいも、こめサラダ油 上白糖	コーン、玉ねぎ、にんじん にんじん、キャベツ、玉ねぎ、小松菜 みかん缶、パイナップル缶、りんご缶、レモン、ブルーベリー	809 kcal 30.8 g 30.0 g
3木	○	ごはん 生揚げと豚肉のみそ煮 甘酢和え		米 こめサラダ油、糸蒟蒻、三温糖、でんぷん 三温糖	長ねぎ、白菜、にんじん キャベツ、かぶ、きゅうり	727 kcal 30.2 g 22.1 g
4金	○	ごはん さんまのかば焼き きゅうりの昆布漬け 豆腐のみそ汁	さんま 昆布 豆腐、わかめ、白みそ	米 でんぷん、小麦粉、揚げ油、三温糖 三温糖 こんにゃく	根しょうが きゅうり 玉ねぎ、長ねぎ	818 kcal 28.6 g 31.8 g
7月	○	大豆ひじきごはん さば文化干し キャベツとコーンのサラダ みそけんちん汁	干ひじき、鶏肉、油揚げ、大豆 さば文化干し	米、もち米、こめサラダ油、三温糖 こめサラダ油、三温糖 さといも、こんにゃく	にんじん キャベツ、きゅうり、コーン だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、こまつな	848 kcal 38.1 g 28.3 g
8火	○	ココア揚げパン 白菜団子スープ コールスローサラダ		コッペパン、揚げ油、ビュアココア、三温糖 でんぷん、ごま油 三温糖		696 kcal 24.5 g 29.3 g
9水	○	ゆかりごはん 鶏の照り焼き 菊花和え 豚汁	重陽の節句 菊料理 鶏もも肉 豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	米 三温糖 三温糖 こめサラダ油、じゃがいも	ゆかり 生姜 きく、キャベツ、小松菜 だいこん、にんじん、ごぼう、小松菜	765 kcal 33.3 g 26.3 g
10木	○	スパゲティミートソース バジルポテト アスパラサラダ	豚ひき肉、大豆	スパゲティ、こめサラダ油、小麦粉 じゃがいも、オリーブ油 三温糖、こめサラダ油、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト にんにく アスパラガス、キャベツ、にんじん、きゅうり	759 kcal 31.8 g 21.8 g
11金	○	ごはん なす入りマーボー豆腐 中華サラダ		米 こめサラダ油、三温糖、でんぷん、揚げ油 はるさめ、こめサラダ油、三温糖		744 kcal 26.9 g 25.9 g
14月	○	ごはん のりの佃煮 肉じゃが 和風サラダ	のり 豚肉 わかめ	米 三温糖 じゃが芋、糸蒟蒻、こめサラダ油、三温糖 ごま油、三温糖		728 kcal 25.1 g 14.6 g
15火	○	カレーライス ハーブチキンサラダ みかんゼリー	豚肉 鶏ささ身 粉寒天、粉ゼラチン	米、麦、こめサラダ油、じゃがいも、小麦粉 こめサラダ油、三温糖 上白糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく オレンジジュース、みかん缶	796 kcal 25.9 g 20.7 g
16水	○	ツイストパン コテージパイ スコッチブロス	豚ひき肉 豚肉、ベーコン	ねじりコッペパン じゃがいも、こめサラダ油、小麦粉 こめサラダ油、麦、三温糖	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、チンゲン菜、コーン	718 kcal 33.1 g 28.3 g
17木	○	焼肉チャーハン あじフライ ほうれん草のナムル	豚肉 あじ わかめ	米、三温糖 小麦粉、乾燥パン粉、揚げ油 三温糖	にんにく、生姜、長ねぎ、小松菜、にんじん ほうれんそう、白菜、にんじん	702 kcal 33.3 g 20.6 g
18金	○	まいたけごはん いかのかりん揚げ もみうり すまし汁	鶏肉、油揚げ いか わかめ 豆腐	米、麦、こめサラダ油 でんぷん、揚げ油、三温糖 三温糖、ごま	にんじん、まいたけ きゅうり、キャベツ 長ねぎ、えのきたけ、にんじん、小松菜	744 kcal 32.9 g 20.9 g
24木	○	肉うどん しそ和え きなこあんおはぎ	お彼岸 おはぎ 削り節、豚肉、油揚げ あずき、きな粉	うどん、こめサラダ油 米、もち米、三温糖	生姜、長ねぎ、にんじん、小松菜、干椎茸 きゅうり、だいこん、ゆかり	761 kcal 32.4 g 18.4 g
25金	○	さつまいもごはん ししゃもの天ぷら 昆布白菜 月見団子汁	中秋の名月 子持ちししゃも 昆布 豆腐、鶏肉、白みそ、赤みそ	米、もち米、さつまいも 小麦粉、でんぷん、揚げ油（こめ油） ごま油 白玉粉、こめサラダ油		767 kcal 27.9 g 23.0 g
28月	○	ごはん 鶏のからあげ 即席漬け わかめ汁		米 でんぷん、揚げ油 わかめ		770 kcal 26.5 g 28.5 g
29火	○	豚キムチ丼 なめ茸和え 抹茶蒸しパン	豚肉 牛乳	米、麦、こめサラダ油、三温糖、でんぷん 小麦粉、三温糖、こめサラダ油	にんにく、生姜、白菜キムチ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、 キャベツ、にら、長ねぎ、もやし こまつな、キャベツ、えのきたけ	751 kcal 26.1 g 16.2 g
30水	○	コーンピラフ カレーピラフ フレンチサラダ	鶏肉、ベーコン 大豆、豚肉	米、麦、こめサラダ油 じゃがいも、こめサラダ油、小麦粉 マカロニ、こめサラダ油、三温糖	コーン、ピーマン 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、生姜、にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん	761 kcal 27.6 g 26.1 g

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

9日(水)重陽の節句

重陽の節句では、菊の香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。この日の給食では、みなさんの健康を願って「菊花和え」を出します。



16日(水)世界の料理

コテージパイは、炒めたひき肉と煮込み野菜にマッシュポテトをのせて焼いたイギリスの家庭料理。スコッチブ羅斯はスコットランドの伝統料理で、肉・野菜・押し麦の入った栄養豊富なスープです。

24日(木)秋のお彼岸おはぎ

秋分の日を中日として20日～26日はお彼岸です。お彼岸には、ご先祖さまにおはぎを作ってお供えする風習があります。給食室手作りの「きなこあんおはぎ」をお楽しみに♪



25日(金)中秋の名月

秋の収穫に感謝して、さつま芋を入れたごはん、月見だんご汁を作ります。月見だんご汁のお団子は、かぼちゃを入れて黄色く仕上げます。

