



学校給食献立表

日	曜日	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校						
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	1群・たんぱく質	2群・無機質
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	1群・たんぱく質	2群・無機質
1	木	くろざとうパン じゃがいものベーコン ひじきサラダ いっしょくチーズ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	614	766	21.6	25.9				
2	金	ごはん やさいわん さかなのバーベキューソース あますキャベツ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ほくさい ごぼう しめじ しいたけ りんご たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま	665	789	31.1	34.4				
5	月	どうぶのどぼろどん (むぎ ごはん) ちゅうかサラダ	とうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん むぎ さとう でんぷん はるさめ	アーモンド ごまあぶら	644	775	25.6	30.7				
6	火	コッペパン やさしいんげんまめのスープ けいにくのイタリアンソース	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ コーン にんにく	パン こむぎこ さとう	オリーブオイル	627	700	28.6	31.6				
7	水	ごはん じゃがいものどぼろ くきわかめのすのもの	とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん グリンピース	たまねぎ こんにゃく きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら	577	707	19.6	23.1				
8	木	コッペパン ビーフンじる にんじんしりしり かぼちゃのフライ	ぶたにく かまぼこ ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃフライ	たまねぎ もやし きくらげ	パン ビーフン さとう	あぶら	699	750	27.8	28.8				
9	金	せんき しゅうぎょうしき 前期終業式														
12	月	たいいく ひ 体育の日														
13	火	コッペパン スパゲティナポリタン ビーンズサラダ	ぶたにく ウインナー まめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト アスパラ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ ヤングコーン	パン スパゲティ さとう	あぶら オリーブオイル		774		30.9				
14	水	ごはん マーボーどうふ しゅうまい ナムル	とうふ あいびきにく みそ しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ もやし	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら	689	871	27.3	34.1				
15	木	パインパン ちゅうかろうコーンスープ ししゃもフリッター はなやさいサラダ	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ コーン たけのこ カリフラワー	パン さとう	あぶら ごまあぶら	697	842	25.5	30.0				
16	金	ごはん とりごぼうじる さんましおやき いそびたし	とりにく あぶらあげ さんま	ぎゅうにゅう のり	にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ こんにゃく キャベツ	ごはん さとう		663	778	26.8	29.9				
19	月	きのこ ごはん はるさめスープ ミンチカツ	あぶらあげ とりにく ぶたにく ンチカツ	ぎゅうにゅう ミ	にんじん ほうれんそう	しめじ しいたけ きくらげ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	675	838	23.8	29.0				
20	火	パーカーハウスパン せんぎりやさいのスープ にこみハンバーグ ほうれんそうのソテー	とりにく ハンバーグ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう	あぶら	568	717	26.4	33				
21	水	チキンカレーライス (むぎ ごはん) りんごサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	624	745	21.4	25.1				
22	木	コッペパン さつまいものシチュー こまつなのじゃこいため	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ しらすぼし	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース しめじ キャベツ	パン さつまいも さとう	ごまあぶら ごま	634	734	23.1	26.5				
23	金	ごはん ちゅうかに きりほしだいこんのすのもの	とりにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく たまねぎ グリンピース きゅうり きりほしだいこん	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	662	811	23.1	27.5				
26	月	ごはん ぶたじる クープーイリチー たまごやき	ぶたにく あつあげ たまごやき	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	こんにゃく たまねぎ だいこん ごぼう しょうが しいたけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	652	781	24.8	28.5				
27	火	たまごパン ポークビーンズ キャベツのソテー りんご	ぶたにく たいす ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン りんご	パン じゃがいも	あぶら	591	737	25.9	32.1				
28	水	ごはん とうふだんごスープ あじのしょうがやき ゆかりあえ	とうふ とりにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが だいこん しそ	ごはん しらたまご さとう でんぷん	あぶら	654	782	28.4	31.7				
29	木	コッペパン ちゃんぼん カリポリいりこアーモンド	ぶたにく まほこ んぷら いか	ぎゅうにゅう いか	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	パン ちゃんぼん	あぶら アーモンド	621	729	28.9	34.2				
30	金	ごはん にくみそおでん ごますあえ みかん	あいびきにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにゃく だいこん もやし みかん	ごはん じゃがいも さとう	ごま	680	824	23.9	28.3				
								平均栄養価	646	772	25.5	29.8				

10月の献立について

8日(木) 10月10日は、目の愛護デーです。にんじんやかぼちゃなどの色の濃い野菜は目のはたらきをよくします。8日は、色のこい野菜をたくさん使った献立です。また、この日の「にんじんしりしり」は沖縄の郷土料理です。スライサーでおろしたにんじんと卵を炒めてつくります。「しりしり」とは、「せん切り」という、沖縄の方言です。

※ 地元でとれた食材や献立には下線を引いています。

※ 都合により献立を変更する場合があります。

※ 13日は、中学校のみ給食があります。