



日 ようび		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)		エネルギー kcal たんぱく質	エネルギー kcal たんぱく質			
			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	月	 ごはん <u>はるさめスープ</u> ホイコーロー	ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ピーマン	キャベツ <u>たまねぎ</u> しょうが	はくさい しいたけ	<u>ごめ</u> はるさめ さとう <u>でんぶ</u>	ごまあぶら	608	769	
											22.8	27.8	
2	火	 コッペパン <u>ミネストローネ</u> オムレツ ほうれんそうのソテー	豚肉 オムレツ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	ほうれんそう	キャベツ しめじ とうもろこし	<u>たまねぎ</u> セロリ	<u>コッペパン</u> <u>じゃがいも</u>	あぶら	587	755	
											23.6	28.3	
3	水	 ごはん <u>じゃがいものちゅうかに</u> にくしゅうまい はくさいサラダ	あつあげ とりにく てんぷら じゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	いんげん	はくさい きゅうり	<u>たまねぎ</u> とうもろこし	<u>ごめ</u> <u>じゃがいも</u> さとう	あぶら ごま ごまあぶら	700	898	
											24.6	30.7	
4	木	 こめこパン <u>さんざりやさいのスープ</u> ほしのコロック にんじんしりしり	とりにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	こまつな	<u>たまねぎ</u>	キャベツ	こめこパン コロック	あぶら	631	770	
											25.5	35.9	
5	金	ぜん き しゅうぎょう しき 前期終業式											
8	月	たいいく ひ 体育の日											
9	火	こう き しきょう しき 後期始業式											
10	水	 ごはん <u>にごみおでん</u> ひよつものすのもの さつまポテト	あつあげ とりにく わかめ ひよつもの うすらのたまご	ぎゅうにゅう わかめ ひよつもの	にんじん		きゅうり こんにゃく	だいこん	<u>ごめ</u> <u>じゃがいも</u> さとう さつまポテト	あぶら ごま	640	850	
											22.2	29.0	
11	木	 たまごパン <u>じゃがいものベーコンに</u> さかなのあおフライ チンゲンサイのいためもの	ベーコン ホキ	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん	ちんげんさい	はくさい とうもろこし	<u>たまねぎ</u> きくらげ	たまごパン <u>じゃがいも</u> さとう	あぶら	534	833	
											23.5	31.5	
12	金	 むぎごはん <u>ハヤシライス</u> コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	グリーンピース	<u>たまねぎ</u> キャベツ しめじ	オレンジ とうもろこし	<u>ごめ</u> むぎ さとう	ハヤシルウ あぶら	649	814	
											19.9	24.2	
15	月	 ごはん <u>やさしいかん</u> さんまのかんろに はなやさいあえ	さんま とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	ほうれんそう	<u>たまねぎ</u> ごぼう とうもろこし	カリフラワー しいたけ	<u>ごめ</u> さとう	あぶら	620	779	
											24.3	29.4	
16	火	 くらざとうパン <u>ホークビーンズ</u> ミモザサラダ こめこのカップケーキ	だいた ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	トマト グリンピース	にんじん	キャベツ きゅうり	<u>たまねぎ</u>	くらざとうパン <u>じゃがいも</u> さとう ケーキ	あぶら	661	760	
											24.4	30.3	
17	水	 ごはん あきやさいのにも ししゃもフライ もやしのこますあえ	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん きぬさや	ほうれん草	もやし れんこん ごぼう	<u>たまねぎ</u> しいたけ こんにゃく	<u>ごめ</u> さといも さとう くり	あぶら ごま	691	836	
											26.5	31.3	
18	木	 コッペパン <u>わんさバゲティ</u> きゅうりとわかめのすのもの かたぬきチーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん	ほうれんそう	<u>たまねぎ</u> しめじ	きゅうり エリンギ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	693	759	
											28.8	31.6	
19	金	 むぎごはん <u>ビビンバ</u> <u>わかめじる</u>	ぎゅうにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ		<u>たまねぎ</u> えのきたけ	もやし しょうが	<u>ごめ</u> さとう むぎ	ごま ごまあぶら	623	778	
											24.6	30.5	
22	月	 ごはん たちうおつみれのすいもの こんさいのひらつくね こまつなのじゃこいため	たちうおつみれ つくね	ぎゅうにゅう しらすまし わかめ	こまつな	にんじん	はくさい しいたけ	ねぎ	<u>ごめ</u> さとう	あぶら ごまあぶら ごま	635	783	
											22.7	27.5	
23	火	 ナン <u>ポテトとキャベツのスープ</u> <u>キーマカレー</u> ヨーグルト	ぶたにく ベーコン しらいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	グリーンピース	<u>たまねぎ</u>	キャベツ	ナン <u>じゃがいも</u>	カレーフレーク あぶら	661	789	
											24.4	30.5	
24	水	 あきのかおりごはん <u>みどしる</u> ぶたにくとやさいのいためもの	ぶたにく あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ	みかん <u>たまねぎ</u> しめじ	キャベツ しょうが	<u>ごめ</u> さとう じゃがいも さつまいも	あぶら	694	855	
											27.2	33.9	
25	木	 コッペパン <u>ごもくうどん</u> だいがくまめ	とりにく かまぼこ あぶらあげ だいた	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	<u>たまねぎ</u>	しいたけ	コッペパン うどん さとう さつまいも	あぶら	693	760	
											29.0	36.6	
26	金	 ごはん <u>かきたまじる</u> いわしのうめ れんこんのきんぴら	いわし とうふ ぶたにく てんぷら <u>たまご</u>	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ	<u>たまねぎ</u> こんにゃく	れんこん えのきたけ	<u>ごめ</u> さとう でんぶ	ごま ごまあぶら	706	786	
											29.7	29.1	
29	月	 ごはん わぶうに <u>あじのしょうがやき</u> かおりあえ	いか とりにく こおりとうふ <u>あじ</u>	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かおり	いんげん	だいこん こんにゃく しいたけ	はくさい れんこん	<u>ごめ</u> さとう	あぶら	654	864	
											22.9	29.1	
30	火	 コッペパン <u>クリームシチュー</u> ごまドレッシングサラダ パナナ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん	グリーンピース	パナナ キャベツ しめじ とうもろこし	<u>たまねぎ</u> きゅうり マッシュルーム	コッペパン さつまいも さとう マーガリン	ごま ごまあぶら ごま	665	790	
											22.3	24.0	
31	水	 ごはん <u>だんごじる</u> <u>さけのしあやき</u> ことうさんさいのにも	さけ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん		ごぼう ことうさんさい しょうが	だいこん ねぎ しいたけ	<u>ごめ</u> じゃがもち さとう でんぶ	あぶら	671	809	
											25.4	28.1	
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											平均栄養価	651	802
												22.1	27.2

【今月の献立について】

- 17日(水)・・・葉などの秋野菜を使った「秋野菜の煮物」です。
- 23日(火)・・・いつものカレーとは少し違った「ナンとキーマカレー」です。
- 24日(水)・・・旬の野菜「さつまいも」や「きのこ」を使った「秋のかおりごはん」です。
- 30日(火)・・・温かい「クリームシチュー」が登場します。
- 31日(水)・・・五島三菜を使った「五島三菜の煮物」です。

どうして石焼きいもはおいしなの？



それは、加熱した小石の中にいもを入れて低温でじっくりと時間をかけて焼くためです。さつまいもの甘みはでんぶが糖に変化したものです。この変化は低温（65度前後）でより活発になるため、甘みが増すのです。

