

ひづけ 日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー(kcal)		
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	たんぱく質(g)		
2 (月)	セルフ天むす(ごはん えび天 のり)	えび天	のり				こめ 米 さとう	あぶら 油	649	850
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						24.5	31
	みそ汁	とうふ、みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ					
	そくせき 即席づけ			にんじん	キャベツ					
3 (火)	コッペパン						コッパ [®] パン		613	790
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						26.4	33.4
	ラーメン	ぶたひき肉		にんじん	とうもろこし たまねぎ きくらげ 深ねぎ	ラーメン ^{めん}	ごま油			
	ナムル			ピーマン	もやし	さとう	ごま油			
	いちごジャム					いちごジャム				
4 (水)	ごはん						こめ 米		659	769
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						25	27.9
	じゃがいものそぼろ煮	とりひき肉 あつあげ ちくわ		にんじん	こんにやく グリンピース	じゃがいも さとうでん粉	あぶら 油			
	いわし生姜煮	いわし生姜煮				さとう				
	ゆかりあえ			にんじん	キャベツ					
5 (木)	コッペパン						コッパ [®] パン		624	801
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						25.5	31.9
	たまごスープ	ベーコン たまご	チーズ	にんじん	たまねぎ えのきたけ					
	チキンナゲット	チキンナゲット					あぶら 油			
	コールスローサラダ				キャベツ とうもろこし おろしりんご	さとう	あぶら 油			
6 (金)	にんじん 人参ごはん(麦ごはん)	とり肉	しらすほし	にんじん			こめ 米 麦 さとう	あぶら 油	680	794
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						22.4	25.7
	すまし汁			ねぎ	えのきたけ たまねぎ はんぺん	しらたま 白玉もち				
	きびなごフライ		きびなごフライ				あぶら 油			
	きゅうりとわかめの酢のもの		わかめ	にんじん	きゅうり	さとう				
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー				
10 (火)	くろざとう 黒砂糖パン						くろざとう 黒砂糖パン		587	768
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						24.5	30.9
	わふう 和風スパゲティ	ベーコン さけ		にんじん	たまねぎ ほんしめじ マッシュルーム	スパゲティ	あぶら 油			
	やさしい 野菜ののり酢和え		あまのり	ほうれん草 にんじん	もやし	さとう	ごま			
11 (水)	ちゅうかどん 中華丼(ごはん)	ぶた肉 エビ はんぺん		にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ	こめ 米 さとう			592	747
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						23.3	28.4
	はるまき 春巻	はるまき 春巻					あぶら 油			
	きゅうりの南蛮漬				きゅうり	さとう	あぶら ごま油			
12 (木)	コッペパン						コッパ [®] パン		616	755
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						28.7	34.7
	ポテトスープ	ベーコン ミックスビーンズ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも				
	スパイシーチキン	とり肉				でん粉	あぶら 油			
	フレンチサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし おろしりんご	さとう	あぶら 油			
13 (金)	むぎ 麦ごはん						こめ 米		665	780
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						26.3	29.6
	ぶたじる 豚汁	とうふ 油あげ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ					
	さんまのみぞれ煮	さんまみぞれ煮								
ひじきの含め煮	あぶら 油あげ てんぷら	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら 油				

今月の行事

11日(水)12日(水)第一小学校・第四小学校6年生修学旅行

今月の給食費の引き落としは10月5日(木)です。

10月10日は
目の愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう

ひつけ 日付 曜日	献立名	おも なたら ざいりょうめい 主 な 働 き と 材 料 名						小学校	中学校
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー(kcal)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	たんぱく質(g)	
16 (月)	ごはん						こめ 米	656	786
	牛乳		牛乳					25.1	30.2
	マロニースープ	とりにく 鶏肉		にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ しいたけ		マロニ-		
	鶏肉とパ-のパ-ベキューソース	とりにく レバー			たまねぎ おろしりんご		でん粉 さとう あぶら 油		
17 (火)	米粉パン						こめ 米粉パン	608	824
	牛乳		牛乳					26.7	34.9
	ちゃんぽん	ぶた肉 イカ ちくわ はんぺん		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし 木くらげ		ちゃんぽん麺		
	揚げぎょうざ	ぎょうざ							あぶら 油
18 (水)	中華和え		わかめ		きゅうり		さとう あぶら ごま油		
	チキンカレー(麦ごはん)	とりにく	だっしふんにゆう 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース おろしりんご		こめ 米 じゃがいも	602	726
	牛乳		ぎゅうにゆう 牛乳					21.2	24.6
	白菜サラダ				はくさい りんご おろしりんご		さとう あぶら 油		
19 (木)	パーカーハウスパン						パーカーハウスパン	757	985
	牛乳		ぎゅうにゆう 牛乳					26.2	33.9
	コーンポタージュ	ベーコン とうにゆう 豆乳		にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ		こめ 米粉 マーガリン		
	ハンバーグのきのこソース	ハンバーグ			ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム		さとう		
20 (金)	のり塩ポテト		あおのり				じゃがいも あぶら 油		
	麦ごはん						こめ 米 麦	619	729
	牛乳		ぎゅうにゆう 牛乳					28	32.5
	ふしめん汁	かまぼこ		ねぎ	しいたけ		ふしめん		
23 (月)	上対馬とんちゃん	ぶた肉 みそ		にんじん	キャベツ 深ねぎ		さとう ごま		
	ごはん						こめ 米 麦	714	851
	牛乳		ぎゅうにゆう 牛乳					30.2	35.6
	だご汁	とりにく 油あげ ちくわ	だっしふんにゆう 脱脂粉乳	にんじん ねぎ	だいこん		さといも しらたまこ 白玉粉 小麦粉		
24 (火)	あじフライ	あじフライ					でん粉 さとう あぶら 油 ごま		
	茎わかめのきんぴら	ぶた肉	くきわかめ	にんじん	こんにやく ごぼう		さとう あぶら 油		
	はちみつパン						はちみつパン	647	787
	牛乳		ぎゅうにゆう 牛乳					27.5	32.9
25 (水)	スパゲティナポリタン	ぶた肉 ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ		スパゲティ		
	ドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		さとう あぶら 油		
	ごはん						こめ 米	739	943
	牛乳		ぎゅうにゆう 牛乳					29.3	35.5
26 (木)	筑前煮	とりにく あつあげ 棒天		にんじん イゲン	ごぼう こんにやく れんこん		じゃがいも さとう		
	五目揚げ豆腐	ごもくあ 豆腐	ごもくあ 豆腐						あぶら 油
	ツナと高菜の炒め物	ツナ			たかな 高菜		さとう ごま		
	コッペパン						コッペパン	696	845
27 (金)	牛乳		ぎゅうにゆう 牛乳					30.8	36.9
	マカロニのカレー煮	ぶた肉	だっしふんにゆう 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース		マカロニ じゃがいも	カールウ	
	タラの野菜あんかけ	タラ		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ		さとう でん粉 あぶら 油		
	キムタクごはん(麦ごはん)	ぶた肉				白菜みけ 千切たくあん	こめ 米 麦	646	747
30 (月)	牛乳		ぎゅうにゆう 牛乳					26.3	29.7
	中華つくねスープ	つくね		にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ はくさい		でん粉 あぶら ごま油		
	厚焼きたまご	あつや 厚焼きたまご							
	昆布和え		こんぶ	にんじん	キャベツ				
31 (火)	ごはん						こめ 米	701	796
	牛乳		ぎゅうにゆう 牛乳					21.2	23.8
	さつま汁	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう		さつまいも		
	南瓜コロッケ			かぼちゃコロッケ					あぶら 油
31 (火)	ごま和え			にんじん	キャベツ もやし		さとう ごま		
	みかんゼリー						みかんゼリー		
	胚芽パン						胚芽パン	586	751
	牛乳		ぎゅうにゆう 牛乳					25.5	32.3
31 (火)	こぎつねうどん	とりにく 油あげ はんぺん		にんじん	ふか 深ねぎ たまねぎ		うどん		
	れんこん入りつくね	つくね							あぶら 油
	レモン和え		わかめ	にんじん	きゅうり		さとう		

今月の行事

19日(水) 第四小学校2・3・4年生学習遠足
24日(火)～26日(木) 三会中学校2年生修学旅行
25日(水) 第一小学校3年生災害記念館見学

25日(水) 26日(木) 三会小学校6年生修学旅行
26日(木) 27日(金) 第一小学校5年生宿泊学習
27日(金) 第一小学校 楽生会試食会

しっかり食べて体を動かそう

すこしやすしい季節になりま
した。バランスよく食べて、
適度な運動をすると毎日元気
にすごせます。

