

日	曜	牛乳	献立		主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する		主にエネルギー源になる		エネルギー kcal	タンパク質 g	給食					
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			1年	2年	3年			
始業式																		
3	月																	
4	火		チキンカレーライス	コーンサラダ	オレンジゼリー	鶏肉 レンズ豆	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ ホールコーン缶詰 みかんジュース(濃縮還元)	米 おおむぎ じゃが芋 砂糖 薄力粉	米油	870	25.4	☺	☺	☺		
5	水		そばろご飯	厚焼き卵	ごま和え	みそ汁	鶏肉 鶏卵 かつお加工品(だし) 米みそ	牛乳	小松菜 にんじん みずな	生姜 玉葱 干し椎茸 もやし	米 おおむぎ 砂糖 さつま芋	米油 ごま	794	29.3	☺	☺	☺	
6	木		麦ごはん	鯖の味噌煮	わかめときゅうりの酢の物	けんちん汁	まさば 米みそ かつお加工品(だし) 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 カットわかめ	にんじん	生姜 きゅうり もやし ごぼう 大根	米 おおむぎ 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油 米油	772	34.8	☺	☺	☺	
7	金		ご飯	菊花しゅうまい	野菜のおかか和え	ごまみそ汁	豚肉 押し豆腐 かつお節 かつお加工品(だし) 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん 小松菜	干し椎茸 玉葱 生姜 グリーンピース きゅうり キャベツ もやし 大根 はくさい 長葱	米 澱粉 シュウマイの皮 砂糖 こんにゃく 里芋	ごま油 ごま	765	27.2	☺	☺	☺	
10	月		麦ごはん	麻婆豆腐	中華サラダ	果物	豚肉 木綿豆腐 八丁味噌 テンメンジャン	牛乳	にんじん	生姜 にんにく 玉葱 長葱 もやし きゅうり 果物	米 おおむぎ 砂糖 澱粉 国産春雨	米油 ごま油 ごま	815	31.6	☺	☺	☺	
11	火		麦ごはん	あじのカレー唐揚げ	小松菜のごま和え	みそ汁	まあじ 油揚げ かつお加工品(だし) 米みそ 木綿豆腐	牛乳 カットわかめ	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 えのきたけ 長葱	米 おおむぎ 澱粉 砂糖 じゃが芋	米油 ごま	781	31.6	☺	☺	☺	
12	水		みそラーメン	じゃが芋の中華炒め	果物	米みそ 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 長葱 キャベツ もやし 果物	むし中華麺 じゃが芋	ごま油 米油	779	28.0	☺	☺	☺		
13	木		麦ごはん	焼き魚のおろしソース	みそドレサラダ	ちくわぶ汁	まさば 米みそ かつお加工品(だし) 鶏肉 油揚げ	牛乳 だし昆布	小松菜 にんじん	大根 キャベツ えのきたけ 長葱	米 おおむぎ 砂糖 じゃが芋 ちくわぶ	米油 ごま油 ごま	829	34.7	☺	☺	☺	
14	金		えびピラフ	バジルポテト	イタリアンスープ	むきえび 鶏肉 鶏卵	牛乳 バルメザンチーズ	にんじん 小松菜	玉葱 マッシュルーム グリーンピース	米 おおむぎ じゃが芋 パン粉	有塩バター 米油	743	27.1	☺	☺	☺		
敬老の日																		
17	月																	
18	火		麦ごはん	ちりめん山椒	千草焼き	野菜の磯和え	沢煮椀	鶏肉 押し豆腐 鶏卵 かつお加工品(だし) 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ ほしひじき きざみのり 昆布(だし)	さいいんげん にんじん 小松菜	えのきたけ 干し椎茸 キャベツ 大根 長葱	米 おおむぎ 水あめ 砂糖 こんにゃく 澱粉	米油 ごま油	770	35.3	☺	☺	☺
19	水		麦ごはん	鰯の蒲焼き	キャベツと小松菜のおかか和え	みそ汁	食育の日	まいわし かつお加工品(だし) かつお節 米みそ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 ごぼう 長葱	米 おおむぎ 澱粉 薄力粉 砂糖 里芋	米油 ごま	769	29.4	☺	☺	☺
20	木		揚げパン	ミートボールシチュー	ツナサラダ	果物	きな粉 鶏肉 まぐろ缶詰(オイルツナ)	牛乳 調理用牛乳 生クリーム バルメザンチーズ	小松菜 にんじん	玉葱 グリーンピース キャベツ 果物	ミルクパン パン粉 砂糖 じゃが芋 薄力粉	米油 ごま ごま油 有塩バター	875	33.5	☺	☺	☺	
21	金		スパゲティミートソース	揚げじゃがサラダ	ぶどうゼリー	豚肉 レンズ豆	牛乳 パールアガー	にんじん トマト缶詰	にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅう	スパゲティ 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 米油	842	31.3	☺	☺	☺		
秋分の日																		
24	月																	
定期考査のため給食はありません。																		
25	火																	
26	水		パエリア	枝豆ともち麦のサラダ	にんにくスープ	ほたてが い(貝柱 水煮) むきえび	牛乳	赤ピーマン 青ピーマン トマト缶詰 パセリ	にんにく 玉葱 ホールコーン缶詰	米 おおむぎ 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 米油	742	25.9	☺	☺	☺		
27	木		ご飯	ししゃものピリ辛焼き	じゃが芋のそばろ煮	もやしのごまソース	豚肉 かつお加工品(だし)	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	生姜 玉葱 干し椎茸 もやし	米 こんにゃく じゃが芋 砂糖	米油 ごま	813	32.8	☺	☺	☺	
28	金		麦ごはん	鶏の香味焼き	野菜の梅和え	かぼちゃのみそ汁	鶏肉 油揚げ 米みそ	牛乳	にんじん 西洋かぼちゃ	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり 梅干し(塩漬け) 大根 長葱	米 おおむぎ 砂糖	ごま 米油 ごま油	797	28.5	☺	☺	☺	

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。 蒸し中華麺は同じラインでそばも製造しています。

1日の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A (μgRe)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
9月分平均	797	30.4	22.7 (25.6%)	380	3.2	276	0.43	0.6	39	5.7	3.4
摂取基準	820	30 (25-40)	摂取エネルギー全体の25-30%	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3未満

今月の献立から

4日・・・この日から2学期の給食が始まります。素早く支度ができるでしょうか。早く学校のリズムに戻しましょう。
7日・・・9日の「重陽の節句」に合わせ、菊花しゅうまいを作ります。
19日・・・今月の食育の日は、鰯を蒲焼きにします。秋が旬の里芋のみそ汁と一しょにいただきます。



早寝早起き朝ごはん
早寝早起き朝ごはん運動「シンボルマーク」