



日	曜 日	献立名		牛 乳	主な使用食品とその働き						エネルギー	一口メモ
		主食	主菜・副菜・デザート		血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		たんぱく質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	秋の香りごはん	鮭の塩麹焼き ごま和え わかめと豆腐の味噌汁		豚バラ、生鮭、 ★絹ごし豆腐、 ★油揚げ、 米みそ(白・赤)	★牛乳、 わかめ	こまつな、 にんじん	しめじ、しょうが、 もやし、 だいこん、 はくさい、ねぎ	精白米、 さつまいも、 きび砂糖	★練ごま、 ★白ごま	741kcal 33.7g	給食がない日 3年生 15～16日 (修学旅行) 2年生 16日(木) (職場体験) 全学年 17日(金) 31日(金)
2	木	しっぽくうどん (香川県)	キャラメル アーモンドポテト		鶏肉、 ★絹ごし豆腐、 ★油揚げ	★牛乳	にんじん、 こまつな	干し椎茸、 だいこん、 ねぎ	★うどん(生)、 さつまいも、 グラニュー糖	揚げ油、 ★有塩バター、 ★アーモンド	755kcal 24.2g	
3	金	麻婆豆腐丼	玉米湯 (ユミミタン) りんご		豚挽肉、 ★絹ごし豆腐、 ベーコン、 ★たまご	★牛乳	チンゲン菜	にんにく、しょうが、 ねぎ、玉葱、コーン、 クリームコーン、 ★りんご	精白米、 かたくり粉	なたね油、 ごま油	757kcal 31.2g	
6	月	中華丼	茎わかめの中華風サラダ お月見白玉ポンチ		豚バラ、 ★むきえび、 ★いか、 ★うすら卵	★牛乳、 くさわかめ	にんじん、 チンゲン菜、 かぼちゃ	にんにく、しょうが、 干し椎茸、はくさい、 だけのこ、玉葱、 もやし、きゅうり、 りんご缶、みかん缶	精白米、 かたくり粉、 きび砂糖、 白玉粉、 上白糖	なたね油、 ごま油、 ★白ごま	751kcal 24.8g	6日 十五夜 中秋の名月「十五 夜」は1年で最も 月が美しい月とい われていて「芋名 月」とも呼ばれま す。十五夜にちな んで白玉入りフ ルーツポンチをつ くります！
7	火	ごはん	瀬戸内ちりめんレモン ふりかけ 千キンチキンごぼう(山口県) なすとほうれん草の味噌汁		粉かつお、 鶏モモ、★油揚げ、 ★絹ごし豆腐、 米みそ(白・赤)	★牛乳、 ちりめん じゃこ	にんじん、 ほうれんそう	レモン、ごぼう、 むき枝豆、 だいこん、ねぎ、 はくさい、なす	精白米、 きび砂糖、 かたくり粉、 板こんにゃく、 さといも	なたね油、 ★白ごま、 揚げ油	752kcal 28.4g	
8	水	のりとチーズの ホットサンド	白いんげん豆のポトフ みかんゼリー		ベーコン、 豚ロース、 白いんげん豆	★牛乳、 刻みのり、 ★ピザチーズ、 粉寒天	にんじん、 ブロッコリー、 トマト(完熟)	セロリー、 玉葱、 キャベツ、 オレンジジュース	★ミルクパン、 じゃがいも、 三温糖	★有塩バター、 なたね油	759kcal 28.7g	
9	木	ベトナム風 千キンライス	フォー入り卵スープ キャベツとハムのサラダ	コーヒー 牛乳	鶏肉、 ★たまご、 ボンレスハム	★コーヒー 牛乳	水菜、 にんじん	しょうが、 にんにく、玉葱、 もやし、キャベツ、 きゅうり、レモン	精白米、 押麦、 きび砂糖、 かたくり粉	ごま油、 なたね油	752kcal 30.4g	10月10日は 目の愛護デー 目に良いとされる 食材を使った給食 をつくります。
10	金	ほうれん草の カレーピラフ	白身魚のオニオン ガーリックソース かぼちゃ入りトマトスープ		ベーコン、 たら、 豚バラ、 レンズまめ	★牛乳	ほうれんそう、 パセリ、トマト、 にんじん、 かぼちゃ、 トマト缶詰	にんにく、玉葱、 コーン、しょうが、 エリンギ、セロリー、 キャベツ	精白米、 米粒麦、 ★薄力粉、 かたくり粉、 きび砂糖	★有塩バター、 なたね油、 揚げ油	742kcal 30.2g	
14	火	ミルクパン	りんごジャム ミートマカロニグラタン コンソメジュリアン		牛ひき肉、 豚ひき肉、 レンズまめ、 鶏肉	★牛乳、 ★調理用牛乳、 ★ピザチーズ	にんじん、 トマト缶詰、 水菜	りんご、レモン、 にんにく、しょうが、 玉葱、セロリー、 マッシュルーム、 キャベツ	★ミルクパン、 グラニュー糖、 ★マカロニ、 ★薄力粉、 じゃがいも	なたね油、 ★有塩バター	762kcal 30.8g	
15	水	ごはん	小松菜とおかかのふりかけ ポテトコロッケ 呉汁		粉かつお、 豚挽肉、 ★たまご、大豆、 豚バラ、 米みそ(白・赤)	★牛乳、 ちりめん じゃこ	こまつな、 にんじん	玉葱、 えのきだけ、 だいこん、 はくさい	精白米、 じゃがいも、 ★薄力粉、 ★パン粉、 板こんにゃく	ごま油、 ★白ごま、 なたね油、 揚げ油	748kcal 28.g	10月10日は 目の愛護デー 目に良いとされる 食材を使った給食 をつくります。
16	木	中華風菜飯	春巻き かきたま汁 りんご		豚ロース、 豚モモ千切り、 鶏モモ、 ★絹ごし豆腐、 ★たまご	★牛乳	こまつな、 にんじん	にんにく、しょうが、 だけのこ、玉葱、 干し椎茸、キャベツ、 ★りんご	精白米、 きび砂糖、 春巻きの皮、 かたくり粉、 ★薄力粉	なたね油、 ごま油、 揚げ油	753kcal 27.4g	
20	月	ごはん	鯖の味噌煮 豚バラとひじきの炒め煮 けんちん汁		生さば、 米みそ(赤)、 豚バラ、 焼き竹輪、 大豆、鶏肉	★牛乳、 芽ひじき	にんじん、 こまつな	しょうが、にんにく、 ねぎ、干し椎茸、 だいこん、キャベツ、 えのきだけ	精白米、 きび砂糖、 糸こんにゃく、 三温糖、 さといも	なたね油、 ごま油	750kcal 31.6g	
21	火	ハッシュドボーク ライス	コールスロー風サラダ 梨		豚モモ	★牛乳、 ★生クリーム	にんじん、 トマト缶詰、 かいわれ だいこん	にんにく、しょうが、 マッシュルーム、梨、 キャベツ、きゅうり、 コーン、玉葱	精白米、 きび砂糖、 ★薄力粉	なたね油、 ★有塩バター	757kcal 21.4g	★地理の「輪」 味めぐり★ 1年 世界地理 「アジア」 3日 中国 9日 ベトナム 24日 タイ 28日 韓国 にちなんだ料理が 登場します☆
22	水	五目醤油ラーメン (つけ麺)	ジャンボ餃子 ぶどう(2粒)		豚バラ、 ★うすら卵、 豚モモ挽肉	★牛乳	にんじん、 チンゲン菜、 にら	にんにく、しょうが、 玉葱、はくさい、 だけのこ、きくらげ、 ねぎ、キャベツ、巨峰	★蒸し中華めん、 かたくり粉、 ★ぎょうざの皮、 ★薄力粉	なたね油、 ごま油、 揚げ油	755kcal 27.8g	
23	木	ゆかりごはん	ししゃもとちくわの 磯辺揚げ じゃがいものすきやき風煮		焼き竹輪、 豚バラ、 ★木綿豆腐	★牛乳、 ★ししゃも、 あおのり	にんじん、 こまつな	玉葱、 ねぎ、 はくさい	精白米、 ★薄力粉、 しらたき、 じゃがいも、 三温糖	★白ごま、 揚げ油、 なたね油	751kcal 28.9g	
24	金	ガパオライス	春雨スープ 黒糖アーモンド		鶏モモ、 豚バラ、 ★絹ごし豆腐	★牛乳	にんじん、 青ピーマン、 赤ピーマン、 パセリ、 こまつな	にんにく、 しょうが、玉葱、 なす、もやし	精白米、米粒麦、 きび砂糖、 かたくり粉、 はるさめ、 黒砂糖	なたね油、 ごま油、 ★アーモンド	756kcal 27.g	2年 日本地理 「中国・四国地方」 2、7日に、中 国・四国地方にち なんだ食材や、郷 土料理を取り入れ た給食を作ります。
27	月	ハニートースト	秋野菜の クリームシチュー レモンジンジャー ドレッシングサラダ		鶏モモ、 ツナフレーク	★牛乳、 ★調理用牛乳、 ★生クリーム	にんじん、 こまつな	玉葱、エリンギ、 セロリー、キャベツ、 きゅうり、だいこん、 レモン、しょうが	★食パン、 はちみつ、 じゃがいも、 さつまいも、 ★薄力粉、 きび砂糖	★有塩バター、 なたね油、 オリーブ油	752kcal 23.9g	
28	火	キムチキンバ炒飯	魚のタッカンジョン風 わかめスープ みかん		豚ロース、 鶏肉 ★もうかさめ	★牛乳、 わかめ	にんじん、 ほうれんそう、 こまつな	にんにく、しょうが、 はくさい、キムチ、 しょうが、だけのこ、 玉葱、もやし、ねぎ、 えのきだけ、みかん	精白米、押麦、 きび砂糖、 かたくり粉、 上新粉、 はちみつ	ごま油、 揚げ油、 ★白ごま	748kcal 33.2g	
29	水	親子丼	秋野菜の味噌汁 柿		鶏モモ、★たまご、 ★油揚げ、 ★絹ごし豆腐、 米みそ(赤・白)	★牛乳	みつば、 こまつな	玉葱、 だけのこ、 だいこん、 キャベツ、ねぎ、 柿	精白米、 三温糖、 かたくり粉、 板こんにゃく、 さといも		753kcal 30.3g	2年 日本地理 「中国・四国地方」 2、7日に、中 国・四国地方にち なんだ食材や、郷 土料理を取り入れ た給食を作ります。
30	木	和風スープ スパゲティー	イタリアン ドレッシングサラダ スイートパンプキン		鶏肉、 ベーコン、 ★いか、 ★むきえび、 ★たまご	★牛乳、 刻みのり、 ★生クリーム	トマト、 パセリ、 にんじん、 かぼちゃ	にんにく、玉葱、 エリンギ、キャベツ、 きゅうり、コーン、 レモン	★スパゲッティ、 かたくり粉、 きび砂糖、 さつまいも、 上白糖	なたね油、 オリーブ油、 ★有塩バター	740kcal 25.7g	