

日	献立名			主な使用食材と働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	血や肉や骨になる 1群	体の調子を整える 2群	3群	4群	熱や力の元になる 5群	6群		
1金	肉みそ坦々麺		大学いも 梨	みそ なると 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たけのこ ねぎ 梨	中華めん 砂糖 さつまいも 水あめ	米油 ごま油 練りごま ごま	862 kcal 28.9 g	旬の食材 さつまいも 里いも ごぼう 大根 じゃがいも れんこん きのこ 栗 柿 ぶどう りんご 梨 鮭 鯖 
4月	ごはん		キャベツちりめん きんぴらコロッケ もずくのみそ汁	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 牛乳 もずく	にんじん	キャベツ ごぼう 玉葱 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油	802 kcal 27.2 g	
5火	食パン		森のクリームシチュー フライビーンズサラダ 手作りりんごジャム	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム ぶなしめじ まいたけ キャベツ きゅうり ホーロー りんご レモン	食パン じゃがいも 小麦粉 でんぶ 砂糖	米油 バター	778 kcal 27.5 g	
7木	ごはん		のっぺい汁 白身魚の甘酢しょうゆがけ 野菜のみそあえ	油揚げ メルルーサ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし	米 さといも こんにゃく でんぶ 砂糖	米油 ごま ごま油	775 kcal 33.2 g	
8金	クッパ		チャプチェ はちみつホットク	豚肉 卵	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ぶなしめじ たけのこ もやし ねぎ きくらげ 干し椎茸 にんにく	米 麦 砂糖 はるさめ 小麦粉 白玉粉 はちみつ 黒砂糖	ごま ごま油 米油	767 kcal 25.3 g	
11月	なす入り スパゲティ ミートソース		キャロットサラダ ヨーグルトブルーベリーボム	豚肉 大豆 まぐろ油漬 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム なす きゅうり りんご ブルーベリー	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米油 バター ごま	893 kcal 32.5 g	☆今月の地元農産物☆  *りんご  *小松菜  *しょうが  *きゅうり  *しいたけ  *ピーマン  *ねぎ  *キャベツ  *ブルーベリー  *鶏卵  *梨  *大根 (さくら根)
12火	ガーリックトースト		コーンチャウダー バリバリサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム ちりめんじゃこ	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 クリームコーン ホーロー キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも 小麦粉 ワンタンの皮 砂糖	バター 米油	852 kcal 27.0 g	
13水	豚丼		じゃがいもの味噌汁 野菜ソテー	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	にんにく しょうが 玉葱 えのきたけ もやし キャベツ ホーロー	米 麦 砂糖 じゃがいも	米油	762 kcal 32.3 g	
14木	大根カレーライス		小松菜とひじきのサラダ シュワシュワフルーツポンチ	鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが 玉葱 だいこん りんご セロリ きゅうり 黄桃缶 洋梨缶 みかん缶	米 砂糖 小麦粉 はるさめ	米油 バター ごま油	800 kcal 24.3 g	
15金	キムチチャーハン		ナッツごぼう わかたま汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 はくさいキムチ漬 ごぼう えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 でんぶ	米油 ごま油 ごま かシューナッツ	772 kcal 28.7 g	5日(火) 日野産の旬のりんごをたっぷり使った給食室で手作りした「手作りのりんごジャム」をパンにぬっていただきますよー！
18月	栗おこわ		きびなご大豆の甘辛揚げ 野菜のしょうがじょうゆ 月見汁	大豆 鶏肉	牛乳 昆布 きびなご	こまつな にんじん かぼちゃ	しょうが もやし だいこん ねぎ	米 もち米 砂糖 白玉粉 でんぶ 上新粉	栗 米油	759 kcal 29.0 g	8日(金) 世界の料理「韓国」です。韓国の定番おやつ「ホットク」は日本のおやきのようなものです。給食室で手作りした三中特製「はちみつホットク」をお楽しみに♪
19火	ココアパン		スパニッシュオムレツ 野菜スープ りんご	ベーコン 卵 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく 玉葱 干し椎茸 えのきたけ キャベツ りんご	ココアパン じゃがいも 砂糖	米油 バター オリーブ油	732 kcal 27.9 g	11日(月) 10月10日「目の愛護デー」にちなんで目の疲労回復や視力アップ効果のある「ブルーベリー」「にんじん」「ほうれんそう」を使った献立です。
20水	根菜のピリ辛うどん		野菜のごまあえ スイートポテト	豚肉 卵	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん こまつな	にんにく ごぼう だいこん ねぎ はくさいキムチ漬 もやし	うどん でんぶ 砂糖 さつまいも	ごま油 米油 ごま バター	806 kcal 27.8 g	14日(木) 地元平山産の「大根」をたっぷり使った「大根カレーライス」がです。先月から引き続きリクエスト給食第5弾、3年1組のリクエスト第1位メニュー「シュワシュワフルーツポンチ」がです。
21木	麦ごはん		鮭のムニエルバターポン酢 茎わかめと野菜のごまじょうゆ たぬき汁	しろさけ みそ	牛乳 くきわかめ	こまつな にんじん	レモン もやし ホーロー だいこん しいたけ ごぼう ねぎ しょうが	米 麦 上新粉 砂糖 こんにゃく	米油 バター ごま油 ごま	788 kcal 33.0 g	18日(月) 十三夜給食です。十三夜は栗や豆をお供えすることから「栗名月」や「豆名月」と言われています。給食でも栗や豆を使っています。
22金	ホイコーロー丼		ししゃものごま揚げ もずくと卵のスープ	豚肉 みそ 鶏肉 卵	牛乳 ししゃも もずく	にんじん ピーマン チンゲンツァイ	にんにく しょうが キャベツ しいたけ ねぎ えのきたけ	米 砂糖 でんぶ 小麦粉	米油 ごま	869 kcal 48.9 g	25日(月) 合宿祭給食です。はちみつ入りの三中特製「はちみつりんごゼリー」がです。
25月	キャロットライス ホワイトソースかけ		ポトフ はちみつりんごゼリー	えび 豚肉 ベーコン ウィンナー ゼラチン	牛乳 生クリーム 粉寒天	にんじん	玉葱 マッシュルーム キャベツ かぶ りんごジュース	米 小麦粉 じゃがいも はちみつ	バター 米油	815 kcal 24.5 g	28日(木) 秋の読書週間が始まりました。それにちなんで図書クラブ給食です。2019年に公開された映画、新海誠監督の「天気の子」、その原作小説にも出てきた「のり塩菜ごもりチャーハン」を再現します。
26火	♪ 合唱祭 ♪ 給食はありません										29日(金) 10月31日ハロウィンにちなんで献立です。
27水	さつまいもご飯		さばの味噌ソースがけ 筑前煮 沢煮椀	さば みそ 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たけのこ ごぼう 干し椎茸 だいこん ねぎ	もち米 米 さつまいも 砂糖 だんご こんにゃく さといも	ごま 米油	832 kcal 38.3 g	25日(月) 合唱祭応援給食です。はちみつ入りの三中特製「はちみつりんごゼリー」がです。
28木	のり塩菜ごもり チャーハン ☆図書クラブ給食☆		白菜の中華スープ フルーツヨーグルト	焼き豚 卵 鶏肉	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん トウモロコシ	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ たけのこ 干し椎茸 はくさい えのきたけ みかん缶 黄桃缶 洋梨缶	米 じゃがいも でんぶ はちみつ	米油 ごま油	776 kcal 27.5 g	28日(木) 秋の読書週間が始まりました。それにちなんで図書クラブ給食です。2019年に公開された映画、新海誠監督の「天気の子」、その原作小説にも出てきた「のり塩菜ごもりチャーハン」を再現します。
29金	アップルビスキュイパン		ハロウィンシチュー ツナ入りトマドレサラダ	卵 鶏肉 ウィンナー まぐろ油漬	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん かぼちゃ 赤ピーマン トマト	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム ホールコーン キャベツ きゅうり 黄ピーマン レモン りんごジャム	丸パン 砂糖 小麦粉 紫いも	バター アーモンド 米油 オリーブ油	889 kcal 28.2 g	

※ 給食のない日・・・全学年：6日(水)中教研

※給食費は、10月13日に10月分が引き落とされます。残高の確認及び入金をよろしくお願いいたします。