



日・曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			食塩相当量 (グラム) 目標量 (小) 2.0g未満 (中) 2.5g未満	野菜の量 (グラム) 目標量 (小) 100g (中) 120g
		黄(ぎ) ねつや力のもとになる	赤(あか) からだ 体をつくる	緑(みどり) からだ 体の調子をととのえる		
1 ・ 火	ごはん 牛乳 やきざけのあまずあんかけ さつまじる	こめ さとう でんぷん さつまいも	牛乳 さけ とりにく みそ	たまねぎ にんじん ピーマン こんにゃく ごぼう ねぎ	2.2 2.9	66 89
2 ・ 水	スタミナどんぶり 牛乳 もやしとあげはんのあえもの	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく あかみそ さつまあげ	しょうが にんにく しめじ にんじん たまねぎ たら キャベツ もやし こまつな	1.5 2.1	157 211
3 ・ 木	コッペパン 牛乳 スイートポテトシチュー ごぼうサラダ	パン さつまいも バター こめこ ごま べにばなあぶら さとう	牛乳 だいた とりにく しろいんげんまめのペースト チーズ ハム	にんじん たまねぎ パセリ ごぼう きゅうり	2.1 2.9	119 160
4 ・ 金	むぎごはん 牛乳 クリスピーチキン ★かむかむ献立 きゅうりのしそふうみ もずくスープ	こめ(おおむぎ) こむぎこ コーンフレーク なたねあぶら ごま さとう	牛乳 とりにく ベーコン もずく とうふ	しょうが にんにく きゅうり しそ たまねぎ えのきたけ ねぎ	2.1 2.7	64 86
7 ・ 月	もぶりごはん 牛乳 ★郷土料理の白 ごもくじる (沿岸部) きりぼしだいこんのすのもの	こめ さとう ごまあぶら ごま	牛乳 あぶらあげ ちくわ しらすぼし とりにく なまあげ わかめ	にんじん ごぼう しろねぎ ほししいたけ だいこん さやいんげん いとこんにゃく きりぼしだいこん こまつな	2.5 3.1	65 88
8 ・ 火	ミニはいがパン 牛乳 ★桐葉菜の日 かやくうどん〔1食用うどん〕 ひじきとこまつなのごまマヨネーズあえ 〔とうようか〕〔1食用マヨネーズ〕	パン(さとう こむぎはいが バター) うどん さとう ごま マヨネーズ とうようか	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ こまつな	3.2 4.3	86 116
9 ・ 水	ごはん 牛乳 まんさくのかりんあげ 卵除去食 あらめのいために かきたまじる	こめ でんぷん ごま なたねあぶら くるごとう さとう ごまあぶら	牛乳 まんさく(シイラ) あらめ さつまあげ たまご	こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ なましいたけ ねぎ	2.3 3.1	66 89
10 ・ 木	こくとうパン 牛乳 ポトフ ★目の愛護デー献立 にんじンドレッシングサラダ	パン(くろごとう) じゃがいも ごま さとう べにばなあぶら	牛乳 ウインナー ひよこまめ ハム	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ だいこん きゅうり こまつな	2.5 3.2	136 184
11 ・ 金	ごはん 牛乳 えびととうふのチリソースいため にらともやしのナムル	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら でんぷん	牛乳 とうふ えび わかめ	たまねぎ にんじん しめじ たけのこ にんにく しょうが にら もやし	2.1 2.9	113 152
15 ・ 火	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ ★十三夜献立 おいものごまみそしる きなこだいた	こめ こむぎこ さといも なたねあぶら さつまいも ごま くるごとう さとう	牛乳 ちくわ あおのり あぶらあげ みそ だいた きなこ	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう	2.4 3.4	55 74
16 ・ 水	ぶたこんぶごはん 牛乳 あきのけんちんじる ★SDGs献立 だいこんのあまずあえ	こめ ごま さとう こめあぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく こんぶ とりにく とうふ しらすぼし わかめ	にんじん こんにゃく たまねぎ れんこん なめこ ねぎ だいこん	1.9 2.6	98 132
17 ・ 木	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ★教科等と関連 りっちゃんのサラダ した献立	パン こめあぶら じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 だいた ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	2.3 3.2	135 182
18 ・ 金	ごはん 牛乳 さばのこうみやき こまつなのおひたし ふのすましじる ★食育の日：和食の基本献立	こめ さとう ごまあぶら くるごま	牛乳 さば かつおぶし ふ わかめ とうふ	にんにく こまつな もやし にんじん みつば たまねぎ えのきたけ	1.9 2.5	78 106
21 ・ 月	ごはん 牛乳 ちくぜんに キャベツとしらすのごまあえ	こめ こめあぶら さといも さとう ごま ねりごま	牛乳 とりにく なまあげ しらすぼし	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん なましいたけ キャベツ こまつな	1.4 1.8	109 147
22 ・ 火	ミニセサミパン 牛乳 やきそば フルーツのヨーグルトあえ	パン(さとう バター ごま) やきそばめん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶	2.7 3.3	104 140
23 ・ 水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに ★食べようデー ほうれんそうとだいたのあえもの	こめ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 とりにく だいた	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ ほうれんそう もやし	1.2 1.5	110 149
24 ・ 木	コッペパン 牛乳 かぼちゃとペンネのクリームに はくさいとハムのサラダ	パン マカロニ バター じゃがいも こめこ べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく チーズ しろいんげんまめのペースト スキムミルク なまクリーム ハム わかめ	にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ はくさい だいこん	2.4 3.3	117 158
25 ・ 金	かんぴょういりごもくごはん 牛乳 10月のみそしる ★今月のみそ汁 もやしのごまみそあえ	こめ さとう ごま	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なまあげ みそ わかめ	かんぴょう ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ しめじ まいたけ えのきたけ ねぎ もやし	2.8 3.9	115 155
28 ・ 月	なめし 牛乳 おこのみやき〔1食用おこのみソース〕 みずなのすましじる 卵除去食	こめ ごま こめあぶら ながいも こむぎこ	牛乳 ぶたにく いか たまご あおのり わかめ とうふ	こまつな キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ みずな	2.4	100
29 ・ 火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ チンゲンサイのちゅうかあえ	こめ さとう ごまあぶら でんぷん ごま	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あかみそ しらすぼし	たまねぎ にんじん たら ほししいたけ にんにく しょうが チンゲンサイ もやし	2.5 3.4	134 181
30 ・ 水	ハヤシライス 牛乳 ひじきのマリネ	こめ じゃがいも バター さとう こめこ べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん えのきたけ にんにく ほうれんそう	1.6 2.2	113 153
31 ・ 木	セルフフィッシュバーガー 牛乳 ABCスープ りんご	パン こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう こめあぶら マカロニ じゃがいも	牛乳 ホキ ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン パセリ りんご	2.7 3.7	55 75

* ()は、パン、ごはんに入っている材料、[]は、1食用小袋のものです。

* 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。

* 食塩相当量と野菜の量を掲載していますので、食生活の参考にしてください。

* 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。

* アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。

* 8日(火)1食用うどん、22日(火)焼きそば麺は、同じ製造ラインで、卵を使った麺、日本そばを製造しています。

食育ウイーク中(10/15~10/18)
は、SDGsにつながる献立などを
取り入れています!

