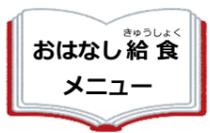




日・曜	献立名	赤の食品 (体をつくる)	緑の食品 (体のちょうしをととのえる)	黄の食品 (ねつや力になる)	栄養量		
		たんぱく質・無機質 肉・魚・卵など	ビタミン 野菜・くだものなど	炭水化物・脂肪 ごはん・パン・めんなど	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
1 水	★郷土料理(東広島市)★ ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに かきなます ココアまめ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	バターナッツかぼちゃ たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん だいこん かき	こめ こめあぶら さとう ココアパウダー	小	570	0.7
					中	727	0.9
2 木	ふわふわどんぶり ぎゅうにゅう ほうれんそうともやしのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご ちくわ	にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが ねぎ ほうれんそう もやし	こめ さとう でんぷん しろごま	小	569	2.1
					中	723	2.6
3 金	ごはん ぎゅうにゅう だいずのいそに じゃがいものさんばいず	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき なまあげ だいず わかめ ちくわ	こんにやく にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり	こめ こめあぶら さとう じゃがいも しろごま	小	579	1.3
					中	738	2.1
6 月	★お月見献立★ ごはん ぎゅうにゅう おつきみあんかけ おいものごまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ しょうが だいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう なす	こめ こめあぶら でんぷん じゃがいも さつまいも さといも	小	616	2.0
					中	788	2.6
7 火	★おはなし給食★ あきのあじわいかレーライス ぎゅうにゅう りっちゃんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ロースハム こんぶ かつおぶし	にんにく しょうが えのきたけ かぼちゃ れんこん たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ あまながとうがらし セロリ キャベツ トマト きゅうり コーン	こめ こめあぶら こむぎこ はちみつ バター さとう べにばなあぶら	小	611	2.5
					中	778	3.1
8 水	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう だいこんときゅうりのちゅうかあえ だいがくいもまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ しろいんげんまめ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん セロリ しょうが ねぎ きゅうり だいこん	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぷん さつまいも なたねあぶら はちみつ しろごま	小	571	2.6
					中	725	3.5
9 木	ごはん ぎゅうにゅう さけのチャンチャンやき もずくじる	ぎゅうにゅう さけ みそ もずく とうふ たまご	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん パセリ えのきたけ オクラ	こめ さとう バター	小	571	2.1
					中	713	2.9
10 金	★お誕生日メニュー・目の愛護デーメニュー★ チキンピラフ ぎゅうにゅう コーンサラダ ミルクゼリー〜ブルーベリーソースぞえ〜	ぎゅうにゅう とりにく まぐろのみずに かんてん	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ まんがんにとうがらし だいこん こまつな コーン ブルーベリー	こめ おおむぎ パター さとう べにばなあぶら	小	548	1.5
					中	691	1.9
14 火	★郷土料理(栃木県)・SDGsメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう きんぴらごぼう みみょうどん こんぶつくだに	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ かつおぶし	にんじん ごぼうこんにやく ピーマン れんこん たまねぎ ほししいたけ しろねぎ	こめ こめあぶら さとう こむぎこ しろごま	小	619	3.4
					中	791	4.6
15 水	ごはん ぎゅうにゅう よしのに もやしとつるむらさきのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ だいず わかめ かつおぶし	にんじんこんにやく しめじ ほうれんそう つるむらさき もやし	こめ じゃがいも さとう でんぷん	小	557	1.4
					中	706	1.7
16 木	コッペパン ぎゅうにゅう ポトフ ごぼうのマリネ	ぎゅうにゅう ウインナー ロースハム	にんじん たまねぎ キャベツ あわびたけのしんめ セロリ さやいんげん ごぼう ほうれんそう コーン	パン じゃがいも さとう べにばなあぶら	小	542	2.4
					中	688	3.2
17 金	★世界の料理(スペイン)★ ごはん ぎゅうにゅう カパリア・コン・トマテ(さばのトマトソース) エンペドラッド(しろいんげんまめのサラダ)	ぎゅうにゅう さば しろいんげんまめ まぐろのみずに	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト(缶) にんじん きゅうり あかピーマン	こめ オリーブあぶら べにばなあぶら さとう	小	596	0.8
					中	743	1.0
20 月	★カムカムカミングメニュー★ むぎたっぴりごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとし ほうれんそうのしらあえ	ぎゅうにゅう こおやどうふ とりにく たまご とうふ しらすぼし みそ かまぼこ	たまねぎ にんじん なす さやいんげん ほうれんそう	こめ おおむぎ さとう しろごま	小	599	1.6
					中	762	2.3
21 火	★おはなし給食★ もやしのあんかけどんぶり ぎゅうにゅう はくさいのごまずあえ さんしょくだんご	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし わかめ あぶらあげ とうふ	もやし ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ はくさい まつちやパウダー	こめ さとう しろごま しらたまご ココアパウダー	小	657	1.5
					中	842	1.9
22 水	ごはん ぎゅうにゅう かつおだいずのみそがらめ とうがんにいりごもくじる	ぎゅうにゅう かつお だいず みそ とうふ	しょうがこんにやく みどりなす たまねぎ にんじん えのきたけ とうがん ねぎ	こめ でんぷん なたねあぶら さとう ごまあぶら	小	627	1.9
					中	801	2.6
23 木	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ハムサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム ロースハム	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ グリンピース キャベツ こまつな コーン	パン じゃがいも こむぎこ パター べにばなあぶら さとう	小	645	2.1
					中	829	2.7
24 金	★今月のみそ汁★ あきのかおりごはん ぎゅうにゅう ゆどうふ 10月のみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん しめじ ごぼう ねぎ たまねぎ なましいたけ なめこ	こめ さつまいも じゃがいも	小	547	2.5
					中	702	3.5
27 月	★料理カメメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとなまあげのみそいため ほうれんそうのおひたし りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あかみそ あぶらあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ はくさい しょうが にんにく しろねぎ ほうれんそう もやし りんご	こめ こめあぶら さとう でんぷん	小	611	2.1
					中	778	2.8
28 火	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ キャベツのしそふうみ にらたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	しょうが にんにく はくさい しろねぎ キャベツ しそ(ゆかり) にら たまねぎ えのきたけ にんじん	こめ ぎょうざのかわ ごまあぶら こめあぶら でんぷん	小	606	1.9
					中	774	2.5
29 水	ごはん ぎゅうにゅう こいわしのいそべあげ じゃがいものバターしょうゆ けんちんじる	ぎゅうにゅう こいわし あおのり とうふ	だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ	こめ こむぎこ なたねあぶら じゃがいも バター ごまあぶら	小	613	1.2
					中	784	1.6
30 木	★おはなし給食★ きのこのわふうスパゲティ ぎゅうにゅう ポパイサラダ ホットケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ えのきたけ しめじ にんにく ねぎ ほうれんそう コーン	スパゲティ オリーブあぶら べにばなあぶら さとう こむぎこ パター はちみつ	小	598	2.0
					中	758	2.4
31 金	ツナライス ぎゅうにゅう かぼちゃとマカロニのクリームに きりぼしだいこんのマリネ	ぎゅうにゅう まぐろのみずに とりにく しろいんげんまめ チーズ だっしふんにゅう なまクリーム ロースハム	パセリ にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ きりぼしだいこん こまつな コーン	こめ しろごま マカロニ じゃがいも パター こむぎこ さとう べにばなあぶら	小	670	1.6
					中	862	2.3



「読書の秋」ということで、今月は吉和学園図書室とコラボして、絵本にちなんだメニューを取り入れています。給食でおはなしの世界を旅しましょう♪



* 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1か月の平均摂取量(エネルギー、塩分)※()は基準量			
小学校		中学校	
596 (650)	1.9 (1.9)	759 (830)	2.5 (2.4)