



日曜	主 食	牛乳	副 食	材 料 名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
				体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
4 火	【十三夜】 栗ごはん		きびなごのから揚げ 肉じゃが むらくも汁	牛乳,きびなご,豚肉, 豆腐,たまご	米,もち米,粟,油,でん ぷん,米粉,しらたき, じゃがいも,砂糖	たまねぎ,にんじん,さや いんげん,こまつな	755	31.1	502
5 水	ふりかけごはん (じゃこ)		切り干し大根の卵焼き 変わり漬け 石狩汁	ちりめんじゃこ,系 削り,きざみのり,牛 乳,豚肉,たまご,生 鮭,豆腐,みそ	米,米粒麦,ごま,油,砂 糖,ごま油,じゃがい も	にんじん,たまねぎ,切干 しだいこん,干ししいた け,こまつな,はくさい, きゅうり,しょうが,だい こん,ねぎ	773	35.0	443
6 木	【ドイツデー】 ガーリックトースト		アイントプフ ツナ入りサラダ くだもの	牛乳,ベーコン,レン ズ豆,ウインナー,ツ ナ	コッペパン,バター, 油,じゃがいも,はち みつ	にんにく,パセリ,セロ リ,たまねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり,コー ン,ぶどう	717	25.6	329
7 金	シーフードピラフ		キャベツとあさりの カレースープ フルーツヨーグルトかけ	鶏肉,えび,いか,た こ,ベビーはたて,牛 乳,ベーコン,あさり, ヨーグルト,脱脂粉 乳	米,バター,油,じゃが いも	にんにく,たまねぎ,エリ ンギ,ピーマン,にんじ ん,キャベツ,コーン,こ まつな,みかん缶,黄桃 缶,パイン缶,りんご缶, レモン	771	32.2	397
10 月	小倉トースト		ポークビーンズ ひじきサラダ	あずき,牛乳,豚肉,大 豆,芽ひじき	無塩食パン,砂糖,バ ター,油,じゃがいも, 小麦粉,はちみつ	セロリ,たまねぎ,にんじ ん,エリンギ,キャベツ, きゅうり	825	35.7	375
11 火	ごはん		【旬】 さんまの塩焼き おひたし みそ汁	牛乳,さんま,系削り, 生揚げ,わかめ,みそ	米,米粒麦	キャベツ,もやし,にんじ ん,こまつな,たまねぎ, えのきたけ	746	31.4	401
12 水	※後期中間考査1日目は、給食がありません。								
13 木	※後期中間考査2日目は、給食がありません。								
14 金	みそラーメン		舟きゅうり さつまいもとりんごの蒸しパン	豚肉,みそ,牛乳,たま ご,牛乳	冷凍ラーメン,油,ご ま油,小麦粉,砂糖,り んごジャム,さつま いも,バター	しょうが,にんにく,にん じん,ねぎ,はくさい,も やし,にら,きゅうり,り んごジュース	759	30.1	372
17 月	中華丼		じゃこ入りわかめサラダ くだもの	豚肉,いか,えび,あさ り,牛乳,わかめ,ちり めんじゃこ	米,米粒麦,油,でんぷ ん,ごま,砂糖	にんにく,しょうが,たま ねぎ,にんじん,キャベ ツ,ヤングコーン,こまつ な,切干しだいこん,しょ うが,柿	754	33.5	409
18 火	ビーンズカレー ライス		豆乳マヨネーズサラダ 【地場産物】 ミルクゼリー ブルーベリーソース	豚肉,豚レバー,レン ズ豆,ひよこ豆,牛乳 (調理用含),豆乳,寒 天,脱脂粉乳,生ク リーム	米,米粒麦,油,小麦粉, バター,米粉,油,砂糖, ブルーベリージャム	にんにく,セロリ,たまね ぎ,にんじん,トマト缶, キャベツ,きゅうり,コー ン,ブルーベリー	839	28.4	388
19 水	【香川県の郷土食】 しっぽくうどん		じゃがいものホイル焼き くだもの	鶏肉,油揚げ,さつま 揚げ,牛乳,ベーコン	冷凍うどん,油,じゃ がいも,バター	ごぼう,にんじん,干しし いたけ,だいこん,ねぎ, こまつな,パセリ,みかん	718	28.0	331
20 木	フレンチ トースト		【地場産物】 スイートポテトシチュー キャベツのサラダ	牛乳(調理用含),脱 脂粉乳,たまご,ベー コン,鶏肉,生クリー ム	無塩食パン,砂糖,バ ター,油,小麦粉,さつ まいも	たまねぎ,にんじん,パセ リ,キャベツ,きゅうり, コーン	822	31.1	513
21 金	【だしで味わう和食の日】 ふりかけごはん (おかか)		だし入り卵焼き かぼちゃのそぼろ煮 利休汁	削り節,きざみのり, 牛乳,鶏肉,たまご,油 揚げ,みそ	米,米粒麦,ごま,油,砂 糖,つきこんにやく, ねりごま	たまねぎ,にんじん,干し しいたけ,さやいんげん, しょうが,かぼちゃ,ね ぎ,こまつな	852	35.6	423
25 火	【ドイツデー】 黒砂糖パン		ハンバーグ こふきいも 野菜スープ	牛乳,豚肉,豚レバー, 牛乳,たまご	黒砂糖パン,パン粉, 砂糖,じゃがいも,油	たまねぎ,にんじん,キャ ベツ,コーン,こまつな	714	36.8	366
26 水	【カルシウムデー】 麻婆ライス		のりチョレギサラダ キャロットオレンジゼリー	豚肉,豚レバー,みそ, 豆腐,牛乳,系寒天,も みのり,寒天	米,米粒麦,油,砂糖,で んぷん,ごま油,ごま	しょうが,にんにく,たけ のこ,にんじん,干ししい たけ,ねぎ,さやいんげ ん,キャベツ,きゅうり, こまつな,オレンジ ジュース,みかん缶	842	34.3	501
27 木	ごはん		鮭のちゃんちゃん焼き もずくのかきたま汁 くだもの	牛乳,生鮭,みそ,豆 腐,たまご,もずく	米,米粒麦,三温糖,バ ター,ごま,でんぷん	しょうが,にんじん,たま ねぎ,キャベツ,もやし, ピーマン,葉ねぎ,みかん	753	33.3	317
28 金	エビのトマトクリーム スパゲティ		海藻サラダ くだもの	ベーコン,えび,脱脂 粉乳,生クリーム,粉 チーズ,牛乳,海藻 ミックス,系寒天	スパゲティ,油,砂糖, ごま油	セロリ,にんにく,たまね ぎ,にんじん,トマト缶, ぶなしめじ,こまつな, キャベツ,きゅうり,コー ン,早香	775	34.5	454

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【十三夜】

旧暦9月13日の夜を「十三夜」と言われています。
十五夜とは異なり、満月には少し欠ける月ですが、その完全ではない月も愛でる日本独自の
風習が十三夜の良さでもあります。
十五夜を見たあとは、十三夜も堪能するといわれています。
栗や豆の収穫の時期であることから別名
「栗名月」「豆名月」などとも呼ばれています。



【世界の料理】

アイントプフ 【ドイツ】
ドイツの庶民的な家庭料理です。「鍋の中に投げ込んだ」という意味があり、
「農夫のスープ」とも呼ばれています。
ハンバーグ 【ドイツ】
ドイツ北部にある「ハンブルク」という都市にちなんで名付けられたと言われ
ています。「ハンブルクから伝わったステーキ=ハンバーグステーキ」として、
その名前が定着していったと言われています。

