



日	曜	主食	牛乳	副食	材 料 名						1人1食分 たんぱく質 g 食塩相当量 g
					体をつくる食品		体の調子を整える食品		体の熱や力になる食品		
1	金	シャージャータン		ポテトの香味あえ りんご	豚ひき肉,赤みそ	牛乳,飲用,あおのり	むし中華めん,でんぷん,じゃがいも	油,白すりごま,ごま油,白ごま	にんじん,にら	しょうが,にんにく,たけのこ,水蒸し,椎茸,ねぎ,きゅうり,もやし,りんご	740 kcal 31 g 3.1 g
4	月	麦ごはん		さけの二色ごま焼き じゃがいものきんぴら 大根と油揚げのみそ汁	生鮭,油揚げ,白みそ	牛乳,飲用	米,押麦,上白糖,じゃがいも	白ごま,黒ごま,あげ油,ごま油	にんじん,さやいんげん,こまつな	洗いごぼう,れんこん,だいこん	830 kcal 34 g 2.6 g
5	火	【沖縄県の味巡り】 タコライス		もずくスープ 梨	豚ひき肉,レンス,たまめ,鶏肉	ピザチーズ,牛乳,飲用,もずく	米	油	ホールトマト,にんじん,こまつな	にんにく,切りたまねぎ,キャベツ,たけのこ,水蒸し,えのきたけ,ねぎ,なし	717 kcal 28 g 2.6 g
6	水	韓国風もやしごはん		春雨スープ りんご	鶏卵,鶏ひき肉,赤みそ,豚中肉	牛乳,飲用	米,米粒麦,上白糖,はるさめ,でんぷん	油,ごま油,白ごま	にんじん,こまつな	だいずもやし,もやし,にんにく,しょうが,たまねぎ,干し椎茸,りんご	741 kcal 29 g 3.3 g
7	木	寺島なすの ドライカレーライス		ひじきのツナサラダ 冷凍みかん	豚ひき肉,ツナ缶	牛乳,飲用,芽ひじき	米,小麦粉,上白糖	バター,油,あげ油,サラダ油	にんじん	にんにく,切りたまねぎ,マヨネーズ,水蒸し,ホールのなす,キャベツ,きゅうり,冷凍みかん	825 kcal 28 g 2.6 g
8	金	じゃこチーズ トースト		チキンビーンズ パンプキンサラダ	鶏肉,いんげんまめ	ちりめんじゃこ,ピザチーズ,牛乳,飲用,粉チーズ	無塩パン,じゃがいも,上白糖,小麦粉,はちみつ	油,バター,サラダ油	にんじん,かぼちゃ	セロリ,たまねぎ,マッシュルーム,水蒸し,キャベツ,きゅうり	763 kcal 36 g 3.1 g
11	月	大豆入り ミートソース		青のりのフライドポテト アロエ入りフルーツヨーグルト	豚ひき肉,豚し,バーチップ,大豆	粉チーズ,牛乳,飲用,あおのり,ヨーグルト,脱脂粉乳	スパゲティ,上白糖,小麦粉,じゃがいも	オリーブ油,サラダ油,あげ油	にんじん,ホールトマト	にんにく,セロリ,たまねぎ,みかん缶,りんご缶,アロエ缶	843 kcal 32 g 2.3 g
12	火	期末考査（給食なし）									
13	水	期末考査（給食なし）									
14	木	チャーハン		たけのこ入りわかめスープ クラッシュオレンジゼリー	豚中肉,鶏卵,豚中肉,木綿豆腐	牛乳,飲用,生わかめ,粉寒天	米,米粒麦,上白糖	油,ごま油	にんじん,チンゲンサイ,こまつな	にんにく,しょうが,干し椎茸,ねぎ,たまねぎ,たけのこ,水蒸し,おろし,みかん	714 kcal 26 g 2.9 g
15	金	ごはん		さばのおろしポン酢がけ ひじきの炒め煮 田舎汁	さば,鶏肉,油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	牛乳,飲用,干ひじき	米,しらたき,上白糖,じゃがいも	油,ごま油	にんじん,さやいんげん,こまつな	しょうが,汁,だいこん,レモン,たまねぎ,ねぎ	791 kcal 36 g 2.8 g
19	火	じゃこカレー ふりかけごはん		豆腐入り卵焼き おひたし じゃがいもとわかめのみそ汁	糸削り,鶏ひき肉,木綿豆腐,鶏卵,赤みそ,白みそ	ちりめんじゃこ,牛乳,飲用,生わかめ	米,上白糖,じゃがいも	白ごま油	にんじん,葉ねぎ,こまつな	しょうが,たまねぎ,干しいたけ,キャベツ,もやし	733 kcal 33 g 3.6 g
20	水	ココアパン		さけのソテーレモンソース ガーリックポテト 野菜スープ	生鮭,ベーコン,豚中肉	牛乳,飲用	ココアパン,はちみつ,じゃがいも	オリーブ油,バター,油	たかのつめ,パセリ,にんじん,こまつな	レモン,にんにく,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン	711 kcal 35 g 3.4 g
21	木	高野豆腐のそぼろ丼		海藻サラダごま風味 むらくも汁	鶏ひき肉,凍り豆腐,木綿豆腐,鶏卵	牛乳,飲用,海藻ミックス	米,米粒麦,上白糖,でんぷん	油,ゴマベース	にんじん,さやいんげん,こまつな	しょうが,干しいたけ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	722 kcal 33 g 3.1 g
22	金	わかめごはん		いかのしょうが焼き ごま和え けんちん汁	いか,鶏肉,木綿豆腐	炊き込みわかめ,牛乳,飲用	米,米粒麦,こんにゃく,上白糖,じゃがいも	サラダ油,白ごま,ゴマベース,油,ごま油	ほうれんそう,にんじん	しょうが,キャベツ,椎茸,洗いごぼう,干し椎茸,だいこん,ねぎ	721 kcal 35 g 2.9 g
25	月	さつまいも ごはん		ツナ入り卵焼き 磯香あえ 豆乳汁	ツナ缶,鶏卵,木綿豆腐,白みそ,豆乳	牛乳,飲用,きざみのり	米,もち米,さつまいも	黒ごま油	にんじん,葉ねぎ,こまつな	しょうが,たまねぎ,キャベツ,もやし,だいこん,ねぎ	734 kcal 33 g 3.2 g
26	火	【十五夜(9/29)の行事食】 けんちんうどん		変わり漬け かぼちゃのみたらし団子	鶏肉,油揚げ	牛乳,飲用	冷凍うどん,上白糖,白玉粉,小麦粉,でんぷん	油,ごま油,サラダ油	にんじん,こまつな,かぼちゃ	洗いごぼう,だいこん,ねぎ,キャベツ,きゅうり,しょうが汁	718 kcal 28 g 3.6 g
27	水	【フィリピンの味巡り】 シナガック		ギニリン キャベツスープ 不思議な目玉焼き	鶏ひき肉,ベーコン,豚中肉	牛乳,飲用,粉寒天,牛乳調理用,脱脂粉乳	米,じゃがいも,上白糖	油	パセリ,にんじん,赤ピーマン,トマト,こまつな	にんにく,たまねぎ,しょうが,キャベツ,黄桃缶	773 kcal 27 g 3.1 g
28	木	【まごわやさしい献立】 大豆ひじきごはん		ししゃもの磯辺揚げ 沢煮椀	鶏肉,油揚げ,大豆,鶏卵,鶏肉	芽ひじき,牛乳,飲用,ししゃも,あおのり	米,上白糖,小麦粉,つきこん,にゃく,でんぷん	白ごま,あげ油	にんじん,こまつな	干しいたけ,だいこん,ねぎ	774 kcal 33 g 3.1 g
29	金	チリビーンズドッグ		さけとあさりのクリームシチュー 極早生みかん	鶏ひき肉,豚し,バーチップ,大豆,ベーコン,鶏肉,生鮭,あさり	ピザチーズ,牛乳,飲用,牛乳調理用,脱脂粉乳,生クリーム	無塩パン,小麦粉,じゃがいも	油,バター	にんじん,こまつな	にんにく,たまねぎ,セロリ,しめじ,みかん	824 kcal 40 g 2.9 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。
 ※6日は2年生、15日は5組の給食提供がありません。

★今月の献立紹介★

27日 フィリピンの味巡り

「シナガック」…フィリピンの主食はお米。

お米とにんにくの炒めごはんです。

「ギニリン」…ひき肉を意味する料理名。

ひき肉と野菜の炒め物で、お米に合います。