



日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (Kcal)			
				(赤) 主に体の組織を作る		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる		小学校	中学校		
				たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質(加味) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 果物	炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 油脂				
1	水	コーヒーズ	シーフードピラフ ささみカツ もやしスープ モカブラマンジェ	いか、えび、ベーコン、ささみカツ、とり肉	牛にゅう	にんじん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、もやし、きくらげ	米、麦、さとう、コーンスターチ	サラダ油、なたね油	536	714		
2	木	とうふの日	ごはん ふわふわ卵焼き 土佐あえ にんたまじゃスープ なし	とうふ、とりミンチ、たまご、かつお節	牛にゅう、ひじき	にんじん、ねぎ、こまつな	しいたけ、はくさい、もやし、たまねぎ、なし	米、さとう、じゃがいも	サラダ油	509	679		
3	金		ごはん さばのもみじ焼き ピーマンのおかかあえ じゃがいものみそ汁 ミニりんごゼリー	さば、かつお節、みそ	牛にゅう、わかめ、にぼし、アガー	にんじん、ピーマン、ねぎ	もやし、なす	米、じゃがいも、さとう、ゼリー	マヨネーズ	578	771		
6	月	十五夜	☆十五夜こんだて☆ 芋やだんごをお供えし、きれいな満月を見ながら秋の収穫に感謝する行事です。栗ご飯のために地域の方が事前に皮をむいてく	栗ごはん きびなごの南蛮漬 ブチトマト いなか汁 お月見だんご	油あげ、きなこ	牛にゅう、きびなご	にんじん、ピーマン、ミニトマト、ほうれんそう、ねぎ	たまねぎ、だいこん	米、かたくりこ、さとう、さつまいも、しらたま	くり、なたね油	557	742	
7	火	直七の日	ごはん とり肉のチーズ焼き 大根サラダ はるさめ 春雨スープ ななしち 直七ゼリー	とり肉、かつお節	牛にゅう、チーズ、アガー	パセリ、にんじん、ねぎ	だいこん、きゅうり、しょうが、キャベツ	米、パンこ、さとう、はるさめ、かたくりこ	サラダ油、ごま油、ごま	618	824		
8	水	かみかみの日	玄米ごはん あつあ厚揚げとぶた肉のみそ炒め かみかみあえ かき 柿	ぶた肉、あつあげ、みそ、さきいか	牛にゅう、わかめ	ピーマン、にんじん	しょうが、キャベツ、なす、きゅうり、ほしだいこん、かき	米、げんまい、さとう	大豆油、ごま	580	773		
9	木	トマトの日	トマトキーマカレー 野菜ナッツサラダ あき秋のフルーツポンチ	牛ミンチ、ぶたミンチ、大豆、チキンハム	牛にゅう	にんじん、ピーマン、トマト、こまつな	えだまめ、たまねぎ、セロリ、キャベツ、きゅうり、バナナ、かき、りんご、みか	米、麦、さとう、カクテルゼリー	サラダ油、アーモンド	618	824		
10	金		☆☆☆ 小学校4年生 リクエストメニュー ☆☆☆	しょうがっこう	ねんせい					727	969		
14	火	さつまいもの日	きのこごはん キャベツの塩昆布あえ 干し大根の炒め煮 だいがくいも	とり肉、油あげ、ぶた肉、あつあげ	牛にゅう、塩こんぶ	にんじん、いんげん	しいたけ、えのき、しめじ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、干しだいこん	米、こんにゃく、さとう、さつまいも、水あめ	ごま、ごま油、なたね油	521	694		
15	水		☆☆朝ごはんこんだて☆ 「朝ごはんコンテスト」に応募のあった献立の中からおすすめのものをご給食に取り入れています♪	あさ	あさ	おうほ	こんだて	なか	きゅうしよくと	い			
			一人で簡単炊き込みごはん ツナサラダ 三色まるっと！野菜と卵の ほっこりみそ汁 オレンジ	とり肉、油あげ、ツナ、とうふ、たまご、みそ	牛にゅう、わかめ、にぼし	にんじん、ねぎ、オクラ	しめじ、だいこん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、オレンジ	米、さとう	サラダ油	491	655		
*行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。										10月の平均		583	777
										小学校	中学校	Kcal	Kcal



日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき				エネルギー (Kcal)			
				(赤)主に体の組織を作る		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる			
				たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 果物	炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 油脂		
16	木		麦ごはん とりじゃが まごはやさしいサラダ バナナ	とり肉,ツナ,大豆	牛にゅう,わかめ	にんじん,いんげん	たまねぎ,しめじ,コーン,バナナ	米,麦,じゃがいも,こんにゃく,さとう,さつまいも	サラダ油,ごま油,ごま,マヨネーズ	586	781
17	金		ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ わかめスープ	とり肉	牛にゅう,のり,わかめ	こまつな,にんじん,ねぎ	キャベツ,きゅうり,干しだいこん,たまねぎ,えのき	米,かたくりこ,さとう	なたね油,ごま,ごま油	531	708
20	月		ごはん おおつき 大月の天ぷら あおな 青菜のごまあえ ぐるに こじゃんとレモンゼリー	いか,かつお節,とり肉,さつまあげ	牛にゅう,アガー	にんじん,こまつな	たまねぎ,キャベツ,ごぼう,だいこん,生しいたけ,レモン汁	米,さつまいも,こむぎこ,さとう,こんにゃく,さといも	なたね油,ごま	599	799
21	火		麦ごはん ぶた肉のしょうが焼き きゅうりの酢のもの みそ汁 みかん	ぶた肉,とうふ,みそ	牛にゅう,ちりめん,わかめ,にぼし	にんじん,こまつな,ねぎ	たまねぎ,しょうが,きゅうり,もやし,だいこん,温州みかん	米,麦,さとう,さつまいも	サラダ油	520	693
22	水		親子丼 れんこんサラダ スイートポテト	とり肉,油あげ,たまご,ツナ	牛にゅう,生クリーム	にんじん,ねぎ	たまねぎ,れんこん,きゅうり,コーン	米,さとう,さつまいも	マヨネーズ,ごま,バター	677	902
23	木		かつおめし ちくわの磯辺あげ もやしのあえもの やさいたっぷりみそ汁	かつお,ちくわ,とうふ,油あげ,みそ	牛にゅう,あおのり	ねぎ,にんじん	もやし,はくさい,だいこん,えのき	米,さとう,こむぎこ,かたくりこ	なたね油,ごま,ごま油	533	711
24	金		☆☆☆ 小学校の先生 リクエストメニュー ☆☆☆							683	911
27日(月)中学校は給食はありません。早起きしてお弁当作りがんばりましょう!!											
27	月		小学校:お楽しみ献立♪ 小6年生:修学旅行		中学校:第2回「お弁当の日」プロジェクト					701	-
28	火		いもごはん しいらの黄金あげ そくせきづけ いかとだいこんの煮物	しいら,かつお節,いか	牛にゅう,こんぶ	にんじん	キャベツ,きゅうり,ゆず,だいこん,しょうが	米,さつまいも,かたくりこ,こむぎこ,さとう	なたね油,ごま	556	741
29	水		麦ごはん じゃが豚キムチ りっちゃんサラダ ヤクルト	ぶた肉,チキンハム,かつお節	牛にゅう,こんぶ,ヤクルト	にんじん,ねぎ,トマト	はくさい(キムチ),たまねぎ,はくさい,きゅうり,キャベツ,コーン	米,麦,じゃがいも,さとう	ごま油,ごま,サラダ油	579	772
30	木		秋のほっくりカレー 健康サラダ フルーツヨーグルト	とり肉,ツナ	牛にゅう,ひじき,ヨーグルト	にんじん,かぼちゃ,こまつな	たまねぎ,なす,きゅうり,コーン,バナナ,もも,パイナップル	米,麦,じゃがいも,さつまいも,さとう,カクテルゼリー	サラダ油,ごま	626	835
31	金		ごはん オーロラチキン レモンキャベツ コンソメスープ パンプキンタルト	とり肉,ベーコン,たまご	牛にゅう,生クリーム	パセリ,にんじん,かぼちゃ	キャベツ,もやし,レモン汁,たまねぎ,コーン	米,かたくりこ,さとう,じゃがいも,クッキータルト	なたね油,オリーブ油	671	894
*行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。										10月の平均	
										小学校	中学校
										583	777
										Kcal	Kcal