



日曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主なはたらき)				エネルギー kcal	たんぱく 質g	配膳図	ひとくち 一口メモ
		エネルギーになる	からだの 体をつくる	からだの調子をととのえる	アレルギー に対する配慮が 必要な食材				
1 火	麦ごはん	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう		714	22.8		スタミナ汁は大豆からできた豆腐や刻み揚げ、麦みそを使っています。大豆は畑の肉といわれるように、良質なたんぱく質が豊富です。また、大豆は様々な食品に加工され食べられています。
	スタミナ汁 牛肉コロッケ 野菜の浅漬け	あぶら	あぶら	牛肉コロッケ	にんじん いら 玉ねぎ だいこん もやし えのき	859	33.4		
2 水	麦ごはん	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう		720	24.5		ヨーグルトは牛乳に乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させてつくります。ヨーグルトという言葉はトルコ語のかき混ぜるとという意味の「ヨウルト」からきています。
	肉じゃが ごぼうのナッツ和え ヨーグルト	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく 厚揚げ	にんじん いんげん 玉ねぎ こんにやく 干しいたけ	911	34.5		
3 木	バーガーパン	バーガーパン		ぎゅうにゅう		680	30.4		しろはなまめ 白花豆は大粒で肉厚のいんげん豆のことです。茹でるとほくほくとして自然な甘みがあります。今日はそのしろはなまめをペーストにしたものを使ってポタージュにしました。
	白花豆とコーンのポタージュ ハンバーグ、キャベツ、チーズ	じゃがいも	あぶら	ベーコン 白花豆ペースト ガルパンソー	にんじん パセリ 玉ねぎ コーン	804	28.2		
4 金	梅しそピラフ	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう		575	22.5		きょううめ 梅しそを使ったピラフです。しそは葉の色によって赤しそ青しそに分けられます。今日は「ゆかり」と一般的に言われる赤しそのふりかけを使っています。
	ABCスープ 黒豆入りフルーツポンチ	アルファベットマカロニ	あぶら	ぶたにく	にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ	683	33.3		
7 月	麦ごはん	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう		644	21.1		ガルパンソーは日本語では「ひよこ豆」と呼ばれています。豆の形がひよこに似ていることからその名がつけました。亜鉛や葉酸、タンパク質を多く含みます。
	カミカミハヤシライス ひじきと小松菜のサラダ	ハヤシルー(乳なし)	あぶら	ぶたにく ガルパンソー	にんじん トマト 玉ねぎ れんこん しめじ えだまめ マッシュルーム	805	24.2		
8 火	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう		787	27.6		芋煮は東北地方の料理です。山形県や宮城県では親睦を深める行事として芋煮会が行われています。里芋の収穫が始まる10月ころから盛んに行われ、秋の風物詩の一つとなっています。肌寒く感じてくる時期に体の温まる料理です。
	芋煮汁 さんまのねぎだれかけ 野菜ゼリー	さといも	あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ	にんじん 葉ねぎ 玉ねぎ ごぼう 深ねぎ 干しいたけ こんにやく	944	31.3		
9 水	麦ごはん	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう		629	27.2		干し大根は秋から冬にかけて収穫した大根を細切りにしたものを天日干しにして作ります。寒さが厳しくなるほど良質になります。食物繊維やカルシウムが多く含まれています。
	親子丼 干し大根のごま炒め	さとう	あぶら	たまご あつあげ	にんじん 玉ねぎ きくらげ 深ねぎ 干しいたけ	787	31.0		
10 木	縦割りパン	縦割りパン		ぎゅうにゅう		789	30.5		マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあられたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人に向い思いをさせないようにすることが大切です。
	あさり入りミネストローネ エッグツナソー クレープ(ブルーベリー)	じゃがいも マカロニ	あぶら	ベーコン あさり ミックスピーズ	にんじん トマト パセリ 玉ねぎ	947	29.7		
11 金	麦ごはん	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう		659	26.1		はるさめ 春雨は緑豆やさつまいもなどのでんぷんを利用してつくりまです。中国や韓国、タイ、ベトナムなどでも食べられています。日本では、鍋料理やサラダ、炒め煮などに利用され、最近では小麦粉からできた麺の代わりに使うことも多くなりました。
	大豆の磯煮 春雨の酢の物 さけぼっばふりかけ(中学生のみ)	じゃがいも さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ さつまあげ だいず	にんじん こんにやく 干しいたけ たけのこ グリンピース	834	34.5		
15 火	麦ごはん	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう		654	28.0		がんもどきは、水気をしほった豆腐に山芋、にんじん、ごぼう、しいたけなどを混ぜ合わせ丸く成型し油で揚げたものです。味がよく染み込むので、おでんや煮物などの料理に使われます。
	関東煮 豆もやしのピリ辛和え 黒糖ピーズ	さとう さといも	あぶら	とりにく がんもどき ちくわ うすらたまご こんぶ	にんじん いんげん だいこん こんにやく	815	30.4		
16 水	麦ごはん	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう		647	26.8		八宝豆腐の八宝は「たくさん」という意味があります。たくさんの食材を使うとそれぞれの食材からたぐま味が合わさっておいしくなります。また、野菜は弱火でじっくり加熱することで甘みが引き出されます。
	八宝豆腐 焼売 2個ずつ おしんこナムル	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく とうふ えび	にんじん きぬさや 玉ねぎ きくらげ たけのこ 白菜	793	27.4		



日 曜日	主な食材 献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主なはたらき)				食物アレルギー に対する配慮が 必要な食材	エネルギー 千キロカロリー	たんぱく 質グラム	配膳図	一口メモ
		エネルギーになる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子をととのえる						
17 木	ミルクパン	ミルクパン		ぎゅうにゅう					しいらは成魚になると体長が最大2mにもなります。体の色は背面が青、体側が緑から金色で黒い小さな斑点があり、とても特徴のある魚です。味は淡白で、焼き物にも揚げ物にも合う魚です。	
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう あぶら	ミックスビーンズ	にんじん トマト	玉ねぎ えだまめ	778	40.8			
	しいらのチーズ焼き アスパラソテー	オリブオイル マーガリン(乳なし)	しいら こなチーズ	にんじん アスパラガス	コーン もやし	878	30.1			
18 金	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう					今日はさつまいも、さといも、しめじやしいたけなど秋の味覚を使ったみそ汁です。秋は実りの秋といわれるように食べ物も豊富になります。おいしさがたくさん詰まった食べ物を味わい秋を楽しみましょう。	
	秋の味覚汁	さつまいも さといも	きざみあげ しいたけ おからパウダー	にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ 王しいたけ 深ねぎ	692	30.8			
	腹皮のカラフル和え 乳飲料(中学生のみ)	さとう あぶら	かつお だいず	にんじん	えだまめ	904	30.8			
21 月	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう					今日は大根を使ったカレーです。大根はくせがないので、煮ても生でもどちらでもおいしく食べられます。大根は先の方に行くにつれ辛さが強くなるので、生で食べるときは真ん中あたりがおすすめです。	
	大根カレー	カレー(乳なし) あぶら	ぶたにく きゅうにく	にんじん	玉ねぎ だいこん えだまめ りんご プルーン	809	23.4			
	シーザーサラダ もちクリームアイス			黄ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	979	32.5			
23 水	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう					みなさんは好き嫌いなく食べていますか。日本には地域それぞれで地場産物や郷土料理があり、世界にもたくさんの料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しむ食の幅を広げることができます。	
	高野豆腐の卵とじ	じゃがいも さとう あぶら	どりにく こうや豆腐 あぶらあげ たまご ワインナー	にんじん	王しいたけ えだまめ 玉ねぎ キャベツ	651	27.8			
	白菜のささめ和え 穀物ふりかけ	こくもつふりかけ (乳・卵なし)	ごまあぶら	しおこんぶ	にんじん	白菜 糸こんにゃく きゅうり	809			29.7
24 木	コッペパン	コッペパン		ぎゅうにゅう					根菜は野菜のうち土壌の中にある部分を指します。今日は、にんじん、だいこん、ごぼうなどを使っています。根菜は食物繊維も豊富でお腹の掃除をしてくれます。	
	根菜うどん	うどん	どりにく あぶらあげ さつまいも 赤みそ	にんじん	だいこん ごぼう 白菜 深ねぎ 王しいたけ	546	24.0			
	ほうれん草オムレツ、梨		ほうれん草オムレツ		なし	693	32.9			
25 金	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう					きびなごは10cmほどの小さな魚で骨ごと食べられ、給食でもよく出てくる魚です。鹿児島県での水揚げ量が豊富なため郷土料理の食材としても使われており、鹿児島県では昔から食べられています。	
	さつまいも汁	じゃがいも あぶら	どりにく あぶらあげ 赤みそ おからパウダー	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく 深ねぎ 豆もやし	626	23.6			
	きびなごのカレー揚げ 菱わかめのナッツ和え	さとう ごまあぶら アーモンド	きびなごのカレー揚げ	にんじん	キャベツ コーン	785	33.2			
28 月	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう					アオサは潮の満ち引きのある浅い海に岩などに附着して生息・繁殖します。鹿児島県では「オサ」沖縄県では「アーサ」と地域によって呼ばれ方が変わります。	
	青さのり汁		とうふ あおのり	にんじん 葉ねぎ	王しいたけ えのき	629	27.0			
	鯖のみそマヨネーズ焼き ブロッコリーのゆかり和え	マヨネーズ(卵なし)	さば みそ	ブロッコリー しそ		789	33.0			
29 火	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう					まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといい、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。給食を残すことも食品ロスになりますので、残さず食べて食品ロスを減らしましょう。	
	さといものごまみそ煮	さといも さとう ごま ごまあぶら	どりにく うすらたまご あつあげ みそ 赤みそ	にんじん いんげん	ごぼう	639	25.8			
	さっぱり和え 小女子の佃煮(中学生のみ)	さとう	こうなごのつくだに	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	818	27.4			
30 水	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう					手洗いの目的は、手から汚れを洗い落とし清潔にすることで、目に見える汚れの他に手のしわや指紋の間などに目に見えない細菌やウイルスがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗いましょう。	
	卵ともずくのみそ汁	あぶら	たまご とうふ 赤みそ おからパウダー	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ	726	30.1			
	鶏の唐揚げ 野菜といとかまぼこの炒め物	でんぷん あぶら ごまあぶら	どりにく	ほうれんそう	キャベツ もやし	866	29.8			
31 木	コッペパン	コッペパン		ぎゅうにゅう					小松菜の旬は冬でこれからおいしさが増してくる野菜です。ほうれん草に似ていますが、あっさりした味わいでアクが少なく扱いやすい野菜です。ビタミンAやミネラル、カルシウムが豊富です。	
	鶏肉とさつまいものクリーム煮	さつまいも ホワイト(乳)	あぶら	どりにく 豆乳 きゅうにゅう 対抗力 チーズ	にんじん	玉ねぎ しめじ えだまめ コーン	620			24.2
	小松菜のサラダ ミルク	さとう あぶら		こまつな にんじん	コーン もやし	753	26.3			

※都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。