



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ごはん 黄 米 赤 牛乳 | 牛乳 せわりパン 黄 パン 赤 牛乳 | 牛乳 チキンカレー 黄 米 じゃがいも 油 赤 ぶり肉 牛乳 いんげんまめ 緑 玉ねぎ にんじん りんご にんにく | 牛乳 和風キノコのスパゲティ 黄 スパゲティ 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ しめじ えのき しいたけ にんにく | ごはん 黄 米 赤 牛乳 |
| みそ汁 赤 とうふ 油あげ | コーンポタージュ 赤 牛乳 いんげんまめ 緑 玉ねぎ コーン | はくさいのしらすあえ 赤 しらす 緑 はくさい | はるまき 黄 はるまき 小麦粉 油 赤 ぶた肉 ひじき 緑 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん しょうが | みそ汁 黄 じゃがいも 赤 わかめ 緑 長ねぎ |
| 白身魚フライ 黄 パン粉 小麦粉 油 赤 ホキ | ウインナーのカレーソース煮 黄 オリーブ油 さとう 赤 ウインナー ベーコン 緑 玉ねぎ トマトピューレ にんにく | | フルーツゼリー 黄 さとう 緑 ビーチゼリー もも パイン みかん | とり肉のうめマヨネーズ焼き 黄 マヨネーズ さとう 赤 とり肉 緑 うめペースト |
| チャプチェ 黄 マロニー さとう ごま油 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく | なし(果物) 緑 梨 | | | こうみあえ 赤 とり肉 緑 ほうれん草 長ねぎ しょうが |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | ミルクパン 黄 パン 赤 牛乳 | 牛乳 ちゅうかどん 黄 米 油 てんぷん 赤 ぶた肉 うずらの卵 イカ 緑 はくさい にんじん しいたけ にんにく | 牛乳 ナポリタン 黄 スパゲティ 油 赤 ウインナー 緑 玉ねぎ ピーマン にんじん | 牛乳 ほたてごはん 黄 米 さとう あぶら 赤 ほたて 油あげ 緑 にんじん ごぼう えだまめ |
| | パンポキンポタージュ 黄 バター 赤 牛乳 クリームチーズ 緑 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ | わかめスープ 黄 麩 赤 わかめ とうふ なたと 緑 長ねぎ | ハムチーズカツ 黄 パン粉 小麦粉 油 赤 ぶた肉 チーズ 緑 玉ねぎ | みそ汁 赤 たまご 緑 もやし ねぎ |
| | わかどりのピカタ 黄 パン粉 てんぷん さとう 油 赤 ぶた肉 小麦粉 米粉 緑 とり肉 たまご チーズ パセリ | いちごクレープ 黄 さとう 米粉 油 赤 豆乳 緑 いちご レモン | ブロッコリーのゴマサラダ 黄 ドレッシング 緑 ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん コーン | あつやきたまご 黄 さとう てんぷん 油 赤 たまご |
| | ブルーベリーゼリー | | | 肉じゃが 黄 じゃがいも さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ しらたき にんじん いんげん |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ごはん 黄 米 赤 牛乳 | 牛乳 黒糖パン 黄 パン 赤 牛乳 | 牛乳 ハヤシライス 黄 米 じゃがいも 赤 ぶた肉 脱脂粉乳 いんげんまめ 緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん トマトピューレ | 牛乳 塩やきそば 黄 めん 油 赤 ぶた肉 緑 キャベツ にんじん 長ねぎ 玉ねぎ もやし しいたけ | ごはん 黄 米 赤 牛乳 |
| けんちん汁 赤 とうふ とり肉 油あげ 緑 にんじん だいこん ごぼう | ミートボールスープ 黄 マロニー 赤 ミートボール 緑 はくさい にんじん 長ねぎ しめじ | 海藻サラダ 黄 ドレッシング 赤 かいそうミックス 緑 キャベツ コーン きゅうり | チキンパジルのオープン焼き 黄 油 パン粉 さとう 赤 とり肉 緑 パジル | いしかり汁 赤 さけ とうふ 緑 だいこん はくさい 長ねぎ |
| さばのみそに 黄 さとう てんぷん 赤 さば | スコッチエッグ 黄 パン粉 油 さとう 赤 たまご ぶた肉 とり肉 緑 玉ねぎ | | じゃがバター 黄 じゃがいも バター さとう | メンチカツ 黄 パン粉 てんぷん 小麦粉 さとう 油 赤 とり肉 ぶた肉 緑 玉ねぎ |
| ひじき煮 黄 さとう 油 赤 さつまあげ ひじき 緑 しらたき にんじん いんげん しいたけ | ミルクデザート 黄 牛乳 緑 マンゴーピューレ パイン モモ みかん | | | ほうれん草のごま和え 黄 ごま さとう 緑 ほうれん草 もやし にんじん |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| ごはん 黄 米 赤 牛乳 | 牛乳 ソフトフランスパン 黄 パン 赤 牛乳 | 牛乳 ホイコーロー丼 黄 米 さとう 油 てんぷん 赤 ぶた肉 緑 キャベツ にんじん たけのこ ピーマン 玉ねぎ しいたけ にんにく しょうが | 牛乳 しょうゆラーメン 黄 めん さとう 赤 ぶた肉 なたと 緑 長ねぎ ほうれん草 しょうが | ごはん 黄 米 赤 牛乳 |
| みそ汁 赤 油あげ 緑 キャベツ | ブラウンシチュー 黄 じゃがいも 油 赤 ぶた肉 生クリーム 緑 にんじん 玉ねぎ トマトピューレ | たまごスープ 黄 マロニー 赤 たまご とうふ 緑 長ねぎ にんじん しめじ ほうれん草 | いろどりシューマイ 各1コ 黄 小麦粉 油 さとう 赤 とうふ 魚すり身 ぶた肉 緑 ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ しょうが | とんじる 黄 じゃがいも 赤 ぶた肉 とうふ 緑 玉ねぎ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ |
| とり肉とカシューナッツいため 黄 てんぷん 油 さとう カシューナッツ 赤 とり肉 緑 玉ねぎ たけのこ ピーマン しょうが | ミートボール 黄 さとう 油 赤 とり肉 緑 玉ねぎ にんにく しょうが トマトペースト | ヨーグルト 黄 さとう 赤 脱脂粉乳 全粉乳 | フルーツクリームあえ 黄 クリーム さとう 赤 ヨーグルト 緑 もも パイン みかん パナナ | アジフライ 黄 油 パン粉 小麦粉 赤 アジ |
| ブロッコリーのおかか和え 赤 かつおぶし 緑 ブロッコリー | りんご 緑 りんご | | | きりぼしだいこん 黄 さとう ごま 赤 さつまあげ 緑 だいこん にんじん |
| 30 | 31 | | | |
| ごはん 黄 米 赤 牛乳 | 牛乳 ナン 黄 ナン 赤 牛乳 | 平均栄養摂取量 エネルギー 食塩相当量 幼稚園 492kcal 1.5g 小学校 632kcal 2.4g 中学校 788kcal 2.5g | | |
| みそ汁 赤 たまご とうふ 油あげ 緑 にんじん | キーマカレー 赤 ぶた肉 いんげんまめ だいず 脱脂粉乳 緑 玉ねぎ にんじん トマトピューレ りんご | 森町でとれる食材の活用予定 米 ほたて きゅうり たまご じゃがいも 長ねぎ | | |
| わかどりのごまてりやき 黄 ごま さとう パン粉 油 赤 とり肉 | かぼちゃグラタン 黄 じゃがいも 米粉 さとう 赤 おから 豆乳 緑 かぼちゃ | 10月10日は目の愛護デー 人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を自分で見て楽しむために、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。 | | |
| きんぴらごぼう 黄 ごま油 ごま さとう 油 赤 さつま揚げ ぶた肉 緑 ごぼう にんじん | パリパリサラダ 黄 ワンタンの皮 油 ドレッシング 緑 キャベツ きゅうり にんじん | | | |

○保護者の皆様にご負担いただく給食費は、すべて子どもたちへの給食の食材費用に使われます。毎月の納期限までに必ず納めてください。

○給食費の納付は、納め忘れのない『口座振替』をお願いします。口座振替の手続きは、通帳と届出印を持って、町内の金融機関の窓口でお申し込みください。