



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|-----|------|---|-----|------|--|--|--|---|
| <p>月の平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質(グラム)</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>650</td> <td>26.1</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>808</td> <td>31.6</td> </tr> </table> <p>あか(赤) :からだをつくる。 き(黄) :はたらく力や体温になる。 みどり(緑) :からだの調子をととのえる。</p> <p>・牛乳は、あか(赤)のなかまです。 ・ごはん、パン、めん類は、き(黄)のなかまです。</p> | | エネルギー | たんぱく質(グラム) | 小 | 650 | 26.1 | 中 | 808 | 31.6 | <p>1 コッペパン・牛乳</p> <p>やさいスープ 赤 ウインナー 緑 玉ねぎ・キャベツ</p> <p>ポークビーンズ 赤 ぶた肉・だいず 黄 ジャがいも・油 緑 玉ねぎ・にんじん・ぶなしめじ・マッシュルーム</p> <p>アイスフルーツ(あんず) 緑</p> | <p>2 ごはん・牛乳</p> <p>きのこじる 赤 とうふ・さくらえび 黄 でんぷん 緑 えのきだけ・ぶなしめじ・ほししいたけ・こまつな・にんじん・長ねぎ</p> <p>さばのたつたあげ(カレーふうみ) 赤 さば 黄 こむぎこ・でんぷん・さとう</p> <p>ひじきに 赤 がんも・とり肉 黄 ジャがいも・油・さとう 緑 にんじん・ごぼう</p> | <p>3 スパゲティミートソース・牛乳</p> <p>赤 ぶたひき肉・だいず 黄 スパゲティ・オリーブオイル・バター・さとう 緑 玉ねぎ・にんじん・トマト</p> <p>シーザーサラダ 黄 ドレッシング 緑 キャベツ・きゅうり・赤ピーマン・黄ピーマン・コーン</p> <p>ヨーグルト(いちご味) 赤</p> | <p>4 ゆかりごはん・牛乳</p> <p>かぼちゃのみそじる 赤 油あげ 緑 かぼちゃ・長ねぎ</p> <p>さけのしおやき 赤 さけ</p> <p>はくさいとこまつなのごまあえ 黄 さとう・ごま 緑 はくさい・こまつな</p> |
| | エネルギー | たんぱく質(グラム) | | | | | | | | | | | |
| 小 | 650 | 26.1 | | | | | | | | | | | |
| 中 | 808 | 31.6 | | | | | | | | | | | |
| <p>7 ごはん・牛乳</p> <p>おふと長ねぎのみそじる 黄 ふ 緑 長ねぎ</p> <p>ゴーヤちゃんぶる 赤 ぶた肉・たまご・とうふ 黄 ゴマ油 緑 ゴーヤ</p> <p>さつまあげ(玉ねぎいり) 赤 ぎょにく・だいず 緑 玉ねぎ</p> <p>こうなごのつくだに 赤 こうなご</p> | <p>8 コッペパン・牛乳</p> <p>ミルクスープ 赤 ベーコン・牛乳・とうにゅう・チーズ 緑 玉ねぎ・ジャがいも・マッシュルーム</p> <p>タンドリーチキン 赤 とり肉・たまご 黄 でんぷん・さとう</p> <p>かぼちゃサラダ 赤 クリームチーズ・生クリーム 緑 かぼちゃ・きゅうり</p> <p>ミニトマト 緑</p> | <p>9 ごはん・牛乳</p> <p>じゃがいもと長ねぎのみそじる 黄 ジャがいも 緑 長ねぎ</p> <p>さんまのうめ 赤 さんま</p> <p>たまごとし 赤 たまご・とり肉・花ちくわ 黄 さとう・油 緑 玉ねぎ・にんじん・ごぼう・ほうれん草・ほししいたけ・しらたき</p> | <p>10 バーガーパン・牛乳</p> <p>こんさいスープ 赤 ベーコン 緑 ごぼう・にんじん・玉ねぎ</p> <p>てりやきハンバーグ 赤 とり肉・たまご 黄 パンこ・さとう・でんぷん・油</p> <p>やさいビーフン 赤 ぶた肉・いか・つと 黄 ビーフン・ごま油 緑 キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・にら・きくらげ・しょうが</p> <p>スライスチーズ 赤</p> | <p>11 ごはん・牛乳</p> <p>どさんこじる 赤 ぶた肉 黄 ジャがいも・油・バター 緑 もやし・玉ねぎ・にんじん・コーン・にんにく・しょうが</p> <p>やさいぎょうざ 赤 とり肉・ぶた肉・たまご 黄 こむぎこ・油・でんぷん・さとう 緑 キャベツ・玉ねぎ・にら・にんじん・たけのこ・はるさめ</p> <p>おかかあえ 赤 かつおだし 緑 きゅうり・もやし・ほうれん草・にんじん</p> <p>ふりかけ</p> | | | | | | | | | |
| <p>14 ちゅうかどん・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・つと 黄 こめ・油・さとう・でんぷん 緑 はくさい・にんじん・玉ねぎ・もやし・ほししいたけ・ピーマン</p> <p>たまごスープ 赤 たまご 黄 でんぷん 緑 ほうれん草</p> <p>しゅうまい 赤 ぎょにく・えび・とうふ 黄 こむぎこ・パンこ・さとう・油 緑 玉ねぎ</p> | <p>15 クロワッサン・牛乳</p> <p>ミネストローネスープ 赤 ウインナー 黄 マカロニ 緑 にんじん・玉ねぎ・キャベツ・トマト</p> <p>にくだんご(チーズいり) 赤 とり肉・チーズ 黄 油・マーガリン 緑 玉ねぎ・トマト</p> <p>ジャーマンポテト 赤 ベーコン 黄 ジャがいも・油 緑 玉ねぎ</p> | <p>16 ごはん・牛乳</p> <p>とうふとわかめのみそじる 赤 とうふ・わかめ 緑 長ねぎ</p> <p>ししゃものからあげ 赤 ししゃも 黄 こめこ・でんぷん・油</p> <p>ごもくきんぴら 赤 ぶた肉 黄 さとう・ごま 緑 ごぼう・にんじん・しらた</p> <p>のりのつくだに 赤 のり</p> | <p>17 せわりコッペパン・牛乳</p> <p>やきそば 赤 ぶた肉・あさり・いか 黄 めん 緑 キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ほししいたけ</p> <p>ハムステーキ 赤 ぶた肉 黄 さとう・油</p> <p>フルーツゼリーあえ 黄 ゼリー 緑 おうとう・みかん・パイン・バナナ・キウイフルーツ</p> <p>おさかなアーモンド 赤 かたくちいわし 黄 アーモンド・さとう</p> | <p>18 カレーライス・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・チーズ 黄 ジャがいも・バター・油・ルウ 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース</p> <p>はくさいとほうれん草のしらすあえ 赤 しらす 緑 はくさい・ほうれん草</p> <p>れいとうみかん 緑 みかん</p> | | | | | | | | | |
| <p>21 敬老の日</p> <p>ありがとう!</p> | <p>22 国民の休日</p> | <p>23 秋分の日</p> | <p>24 せわりコッペパン・牛乳</p> <p>キャベツのスープ 赤 ベーコン 緑 キャベツ・玉ねぎ・にんじん</p> <p>ウインナーのカレーソース煮 赤 ウインナー 黄 さとう・油 緑 玉ねぎ・トマト・にんにく</p> <p>なし 緑 なし</p> | <p>25 ごはん・牛乳</p> <p>はちはいじる 赤 とうふ 黄 でんぷん 緑 ほししいたけ・長ねぎ</p> <p>ほっけの西京やき 赤 ほっけ</p> <p>ちくぜんに 赤 とり肉 黄 さとう 緑 たけのこ・にんじん・こんにゃく・きやえんどう・ごぼう・ほししいたけ</p> <p>おつきみゼリー</p> | | | | | | | | | |
| <p>28 ごはん・牛乳</p> <p>ふのりのみそじる 赤 とうふ・ふのり</p> <p>フヨーハイ 赤 たまご・かに・青のり 黄 でんぷん・油 緑 玉ねぎ</p> <p>とり肉とカシューナッツのいためちの 赤 とり肉 黄 でんぷん・油・カシューナッツ・さとう 緑 たけのこ・ピーマン・玉ねぎ・しょうが</p> | <p>29 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>かぼちゃのシチュー 赤 ぶた肉・牛乳・チーズ 黄 バター・油 緑 かぼちゃ・にんじん・玉ねぎ</p> <p>とり肉のハーブやき 赤 とり肉 黄 オリーブオイル 緑 パジル・にんにく</p> <p>フレンチサラダ 黄 ドレッシング 緑 キャベツ・きゅうり・みかん</p> <p>ミニゼリー(りんご味)</p> | <p>30 ごはん・牛乳</p> <p>いもにじる 赤 ぶた肉 黄 さといも 緑 にんじん・ごぼう・こんにゃく・長ねぎ・ぶなしめじ</p> <p>さんまのおかか 赤 さんま・かつおぶし 黄 さとう・油</p> <p>きくの花あえ 緑 ほうれん草・きく</p> | <p>おつきみとは、月をながめる日本のぎょうじのことです。おつきみの日は、旧暦の8月15日のことで、こしは9月27日がおつきみの日(十五夜)です。この日には、おだんご、おもち、すすき、さといもなどをおそなえて月をながめます。秋の夜空にうかぶ美しいお月さまをながめ、きせつのうつりかわりかんじてみましょう。</p> | | | | | | | | | | |

◎学校給食センターからのお願い
 学校給食の食材は、保護者の皆さんが毎月納入されます給食費によってまかなわれています。
 必ずその月の納入期限日(25日)までに納入されますようご協力お願いします。