

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
1日 (木)	牛乳	牛乳	強力粉 グラニュー糖 ショートニング			
	バーガーパン(乳)	脱脂粉乳				
	エビカツ(エビ・卵)	すり身 えび 大豆 卵白	パン粉 でん粉 三温糖	玉葱 キャベツ	ケチヤツプ	
	トマトとホテトのスープ	鶏肉	じゃがいも でん粉	人参 玉葱 セロリ トマト マッシュルーム	トマトソース ケチヤツプ 塩 こしょう	
	大根サラダ	ササミチヤンク 寒天	三温糖 オリーブ油	大根 きゃべつ 胡瓜 白菜 レン 猪肉	米酢 塩	
2日 (金)	牛乳	牛乳	米 麦			
	麦ごはん					
	納豆みそ	納豆 糸削り	米ぬか油 三温糖	生姜 ねぎ	みそ	
	厚揚げと野菜の炒め	厚揚げ ツナレーク	米ぬか油	人参 キャベツ 小松菜 玉葱 切干大根	しょうゆ みりん 塩	
	冬瓜のすまし汁	かまぼこ ささみ	米ぬか油	冬瓜 こんにやく 椎茸 生姜 葱	しょうゆ 塩	
5日 (月)	牛乳	牛乳	米 麦			
	麦ごはん					
	大根とごぼうのみそ煮	豚肉 かまぼこ	三温糖	人参 大根 椎茸 こんにやく ごぼう	みそ みりん 酒 塩	
	魚のからあげレモン付き	ホキ	小麦粉 でん粉 たね油	レモン		
	野菜のあえもの	ツナフレーク	三温糖 ごま油	小松菜 きゅうり もやし 人参	しょうゆ 米酢 塩	
6日 (火)	牛乳	牛乳	米 麦 砂糖			
	わかめごはん	わかめ	米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油	人参 玉葱 竹の子 玉葱 椎茸 たら	豆板醤 しょうゆ みりん	
	なすの中巻いため	ちくわ 油あげ 豚肉	小麦粉 でん粉 植物油 砂糖	人参 枝豆 玉葱		
	五目豆腐(卵)	すり身 とうふ 大豆 卵 ひじき		人参 冬瓜 こんにやく ごぼう 椎茸 生姜	みそ	
	冬瓜とごぼうの汁	かまぼこ ささみ				
7日 (水)	牛乳	牛乳	米 麦 米ぬか油			
	炊き込みごはん	豚肉 油揚げ	三温糖	人参 椎茸 竹の子 ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩	
	さかなのあんかけ	さんま	三温糖	人参 大根 きゅうり 小松菜	米酢 塩 しょうゆ	
	野菜の甘酢和え	かまぼこ 糸削り	三温糖	みかん		
	くだもの					
8日 (木)	牛乳	牛乳	強力粉 グラニュー糖 ショートニング			
	コッペパン(乳)	脱脂粉乳	米ぬか油	人参 玉葱 にんにく ピーマン	カレー粉 カレールウ ウスターソース	
	ドライカレー	豚ひき肉 牛ひき肉 白インゲン	じゃがいも でん粉	人参 玉葱 マッシュルーム セロリ トマト	ケチヤツプ トマトソース	
	あさりとホテトのスープ(あさり)	鶏肉 あさり	三温糖	人参 キャベツ きゅうり レモン	塩 こしょう	
	キャベツのサラダ	ササミチヤンク 寒天		人参 玉葱 きくらげ コーン ピーマン	カレー粉 ウツナン粉 塩 酒	
13日 (火)	牛乳	牛乳	米 麦 米ぬか油			
	ウツナンライス	鶏肉 無添加ペーコン	小麦粉 マーガリン バター 菜種油 マカロニ	かぼちゃ	塩 米酢	
	かぼちやグラタン(乳)	牛乳 チーズ	三温糖 オリーブ油	人参 キャベツ ほうれん草		
	青菜のサラダ	糸かまぼこ	さつま芋 大豆油 もち米 でん粉 砂糖	人参 大根 こんにやく ごぼう しいたけ 生姜		
	お芋の大福			みかん		
14日 (水)	牛乳	牛乳	米 麦			
	麦ごはん		米ぬか油	ごぼう 人参 白菜 小松菜 椎茸	しょうゆ みりん 酒 塩	
	豆腐と野菜のいため	豚肉 豆腐	小麦粉 パン粉 大豆油 たね油	玉葱		
	きびなごフライ	きびなご		人参 大根 こんにやく ごぼう しいたけ 生姜	みそ	
	豚汁	豚肉		みかん		
15日 (木)	牛乳	牛乳	沖繩そば(小麦粉) サラダ油			
	中身そば(卵)	中身 豚ロース カステラかまぼこ(卵)	ごま 三温糖 ねりごま	こんにやく 椎茸 生姜 ねぎ	塩 しょうゆ みりん 酒	
	もずく餃子	もずく 豚肉	三温糖 ごま油	キャベツ 白菜 玉葱 にんにく		
	大根のツナあえ	ツナフレーク		人参 大根 きゅうり 小松菜	米酢 しょうゆ 塩	
	くだもの			もやし		
16日 (金)	牛乳	牛乳	強力粉 グラニュー糖 ショートニング 黒糖 紅芋粉			
	紅芋パン(乳)	脱脂粉乳	三温糖 オリーブ油 菜種油	バジル粉		
	魚の香味焼き	ホキ	じゃが芋 小麦粉 マーガリン 米ぬか油 マカロニ	人参 玉葱 マッシュルーム 白菜 ピーマン	トマトソース	
	白菜のクリーム煮(乳)	鶏肉 脱脂粉乳	三温糖 白玉団子	みかん	塩 こしょう	
	フルーツとみど豆寒天	あずき 黒豆(黒大豆) かんてん			みかん	
19日 (月)	牛乳	牛乳	米 麦 黒米			
	黒米ごはん		三温糖	人参 大根 冬瓜 ごぼう 椎茸 こんにやく	しょうゆ みりん 酒 塩	
	冬瓜と大根の煮付け	豚肉 厚揚げ ちくわ	三温糖 でん粉	小松菜 きゅうり 白菜 人参	しょうゆ みりん 米酢	
	さかなのもずくのあんかけ	さんま もずく	三温糖	みかん	みかん	
	青菜のおかかあえ	糸削り			みかん	

20日 (火)	牛乳 食パン(乳) 牛肉と野菜のソテー カレーポテトコロッケ 卵とトマトのスープ(卵) ジャム	牛乳 脱脂粉乳 牛肉 豚肉 卵 白いんげん	強力粉 グラニュー糖 ショートニング 米ぬか油 マーガリン じゃがいも 小麦粉 マツタエホネド 味噌 でん粉 水あめ 砂糖	人参 玉葱 キヤベツ アズパラ にんにく 玉葱 人参 とうもろこし キヤベツ 人参 玉葱 トマト セロリ ブルーベリー	塩 こしょう しょうゆ 塩	
21日 (水)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 ひじきたっぷり豚丼(エビ卵) 青菜と白菜のキムチあえ くだもの	牛乳 豆腐 豚挽き肉 ひじき エビ 卵白 糸削り	米 麦 米ぬか油 三温糖 小麦粉 小麦油 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 玉葱 葱 小松菜 白菜 きゅうり みかん	みそ ケチャップ 塩 豆板醤 しょうゆ キムチの素 米酢 塩	
22日 (木)	牛乳 麦ごはん ハヤシソース オムレツ(卵) ひじきのあえもの	牛乳 牛肉 卵 セラチン ひじき サラダ	米 麦 マーガリン 小麦粉 ハヤシルー 米ぬか油 三温糖	ウスターソース 赤ワイン 塩 カレー粉 ケチャップ ハヤシルー	塩 しょうゆ 米酢	
23日 (金)	牛乳 中華おこわ 魚のゆず酢かけ 白菜の中華あえ アイスクリーム(乳)	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 さば 無添加ハム 脱脂粉乳	米 麦 米ぬか油 もち米 ごま油 三温糖 三温糖 三温糖 ヤシ油 砂糖 水あめ	しょうゆ みりん 塩 酒 米酢 塩 ゆずこしょう 米酢 豆板醤 しょうゆ		
26日 (月)	牛乳 麦ごはん きんぴらごぼう イカの天ぷら(イカ・卵) 田舎汁 くだもの	牛乳 イカ 卵 油揚げ	米 麦 米ぬか油 三温糖 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	しょうゆ みりん 酒 塩 みそ	美東小 比屋根小 欠食	
27日 (火)	牛乳 スパゲティミートソース 養シコーン ポイル野菜のサラダ くだもの	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ササミチヤンク 寒天	スパゲティ(小麦粉)こめぬか油 三温糖	ケチャップ トマトソース トマトピューレ 米酢 塩 薄口しょうゆ	美東小欠食	
28日 (水)	牛乳 麦ごはん 切干大根炒め(卵) 魚の梅ソースかけ じゃが芋と大根の汁(あさり) くだもの	牛乳 刻み昆布 カステラかまぼこ(卵) 豚肉 いわし とうふ、あさり	米 麦 米ぬか油 でん粉 三温糖 じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 塩 みりん みそ		
29日 (木)	牛乳 きのこごはん わかめと豆腐よせのあんかけ ごぼうと野菜の甘酢あえ アーモンド	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 わかめ ツナフレーク	米 麦 米ぬか油 パン粉(小麦粉) 小麦粉 小麦粉 小麦粉 三温糖 大豆油 アーモンド	しょうゆ みりん 塩 酒 しょうゆ みりん 米酢 塩 ゆかり粉		
30日 (金)	牛乳 パッカードハウスパン かぼちや型ハンバーグ ハンブキンスープ(乳) 豆と野菜のサラダ	牛乳 脱脂粉乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム レタキニーニ ひとこ豆 白いんげん 巻き身チヤンク	強力粉 グラニュー糖 ショートニング 三温糖 小麦粉 豚脂 砂糖 パン粉(小麦粉) じゃがいも 小麦粉 マーガリン 米ぬか油 三温糖 オリーブ油	トマトソース ケチャップ 塩 こしょう 米酢 塩		

※ 協力がねがい

台風の影響により、野菜、果物、鮮魚類、精肉などの食材費が高騰しています。給食費はすべて給食食材を
購入するために使いますので、期限内に給食費を納めていただきますよう、ご協力お願いします。

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
1日 (木)	牛乳	牛乳	強力粉 グラニュー糖 ショートニング			
	バーガーパン(乳)	脱脂粉乳		玉葱 キャバベツ	ケチヤツプ	
	エビカツ(エビ・卵)	すり身 えび 大豆 卵白	パン粉 でん粉 三温糖	人参 玉葱 セロリ トマト マッシュルーム	トマトソース ケチヤツプ 塩 こしょう	美東中欠食
	トマトとポテトのスープ	鶏肉	じゃがいも でん粉	大根 きやべつ 胡瓜 白菜 レン 猪肉	米酢 塩	
	大根サラダ	ササミチヤンク 寒天	三温糖 オリーブ油	20世紀なし		
2日 (金)	スライスチーズ(乳)	チーズ				
	くだもの					
	牛乳	牛乳	米 麦	生姜 ねぎ	みそ	沖縄東中 欠食
	煮ごぼん	納豆 糸削り	米ぬか油 三温糖	人参 キャバベツ 小松菜 玉葱 切干大根	しょうゆ みりん 塩	
	厚揚げと野菜の炒め	厚揚げ ツナフレーク	米ぬか油	冬瓜 こんにやく 椎茸 生姜 葱	しょうゆ 塩	
5日 (月)	冬瓜のすまし汁	かまぼこ ささみ	三温糖	みかん		
	やきのり・みかん	焼きのり	小麦粉 でん粉 なたね油	小松菜 きゅうり もやし 人参	しょうゆ 米酢 塩	
	牛乳	牛乳	米 麦			
	煮ごぼん	豚肉 かまぼこ	三温糖	人参 大根 椎茸 こんにやく ごぼう	みそ みりん 酒 塩	
	大根とごぼうのみそ煮	ホキ	小麦粉 でん粉 なたね油	レモン		
6日 (火)	魚のからあげレモン付き	ツナフレーク	三温糖 ごま油	小松菜 きゅうり もやし 人参		
	野菜のあえもの					
	牛乳	牛乳	米 麦 砂糖	人参 人参 竹の子 玉葱 椎茸 いら	豆板醤 しょうゆ みりん	
	わかめごはん	わかめ	米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油	人参 枝豆 玉葱	みそ	
	なすの中巻いため	ちくわ 油あげ 豚肉	小麦粉 でん粉 植物油 砂糖	人参 冬瓜 こんにやく ごぼう 椎茸 生姜		
7日 (水)	五目豆腐(卵)	すり身 とうふ 大豆 卵 ひじき		みかん		
	冬瓜とごぼうの汁	かまぼこ ささみ				
	くだもの					
	カップもずく	もずく	米 麦 米ぬか油	人参 椎茸 竹の子 ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩	
	牛乳	牛乳	三温糖	人参 大根 きゅうり 小松菜	米酢 塩 しょうゆ	
8日 (木)	炊き込みごはん		砂糖	生姜		
	焼き込みごはん	豚肉 油揚げ				
	さかなのあんかけ	さんま				
	野菜の甘酢和え	かまぼこ 糸削り				
	くだもの					
13日 (火)	カップもずく	もずく				
	牛乳	牛乳	強力粉 グラニュー糖 ショートニング			
	コッパン(乳)	脱脂粉乳	米ぬか油	人参 玉葱 にんにく ピーマン	カレー粉 カレールウ ウスターソース	美東中欠食
	ドライカレー	豚ひき肉 牛ひき肉 白インゲン	米ぬか油	人参 玉葱 マッシュルーム セロリ トマト	ケチヤツプ トマトソース	
	あさりとポテトのスープ(あさり)	鶏肉 あさり	じゃがいも でん粉	人参 キャバベツ きゅうり レモン	塩 こしょう	
14日 (水)	キャベツのサラダ	ササミチヤンク 寒天	三温糖	人参 キャバベツ ほうれん草	塩 米酢	
	チーズ・くだもの			シークワーサー液		
	牛乳	牛乳	米 麦 米ぬか油	人参 玉葱 きくらげ コーン ピーマン	カレー粉 ウッチャン粉 塩 酒	
	ウッチャンライス	鶏肉 無添加ベーコン	小麦粉 マーガリン バター 菜種油 マカ	かぼちゃ	薄口しょうゆ	
	かぼちやグラタン(乳)	牛乳 チーズ	三温糖 オリーブ油	人参 キャベツ ほうれん草	塩 米酢	
15日 (木)	青菜のサラダ	糸かまぼこ		かき		
	くだもの					
	アーモンド		大豆油 アーモンド			
	牛乳	牛乳	米 麦			
	煮ごぼん	豚肉 豆腐	米ぬか油	にんにく 人参 白菜 小松菜 椎茸	しょうゆ みりん 酒 塩	
16日 (金)	豆腐と野菜のいため	きびなご	小麦粉 パン粉 大豆油 なたね油	玉葱		
	きびなごフライ	豚肉		人参 大根 こんにやく ごぼう しいたけ 生姜	みそ	
	豚汁	豚肉		みかん		
	くだもの					
	お芋の大福(乳)		大豆油 さつまいも 米 砂糖 でん粉			
19日 (月)	牛乳	牛乳	強力粉 グラニュー糖 ショートニング 黒糖			
	紅芋パン(乳)	脱脂粉乳	紅芋粉			
	魚の香味焼き	ホキ	三温糖 オリーブ油 菜種油	バジル粉	トマトソース	
	白菜のクリーム煮(乳)	鶏肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 マーガリン 米ぬか油	人参 玉葱 マッシュルーム 白菜 ピーマン	塩 こしょう	
	フルーツとみつ豆寒天	あずき 黒豆(黒大豆) かんてん	三温糖 白玉団子	みかん缶	みかん缶 シイタケ液	
19日 (月)	牛乳	牛乳	米 麦 黒米			
	黒米ごはん					
	冬瓜と大根の煮付け	豚肉 厚揚げ ちくわ	三温糖	人参 大根 冬瓜 ごぼう 椎茸 こんにやく	しょうゆ みりん 酒 塩	
	さかなのもずくのあんかけ	さんま もずく	三温糖 でん粉	小松菜 きゅうり 白菜 人参	しょうゆ みりん 米酢	
	青菜のおかかあえ	糸削り	三温糖		米酢 塩	

20日 (火)	牛乳 食パン(乳) 牛肉と野菜のソテー カレーポテトコロッケ 卵とトマトのスープ(卵) ジャム	牛乳 脱脂粉乳 牛肉 豚肉 卵 白いいんげん	強力粉 グラニュー糖 ショートニング 米ぬか油 マーガリン じゃがいも でん粉 マッシュポテト でん粉 水あめ 砂糖	人参 玉葱 キャベツ ザズハラ にんにく 玉葱 人参 とうもろこし キャベツ 人参 玉葱 トマト セロリ ブルーベリー	塩 こしょう しょうゆ 塩		
21日 (水)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 ひじきたっぷり豚丼(エビ卵) 青菜と白菜のキムチあえ くだもの	牛乳 豆腐 豚挽き肉 ひじき エビ 卵白 糸削り	米 麦 米ぬか油 三温糖 味噌 醤油 ラー 小麥粉 ごま ラード コマ油 小麥粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 玉葱 葱 小松菜 白菜 きゅうり みかん	みそ ケチャップ 塩 豆板醤 しょうゆ キムチの素 米酢 塩		
22日 (木)	牛乳 麦ごはん ハヤシソース オムレツ(卵) ひじきのあえもの	牛乳 牛肉 卵 ゼラチン ひじき ソフレーク	米 麦 マーガリン 小麥粉 ハヤシルー 米ぬか油 三温糖	ウスターソース 赤ワイン 塩 カレー粉 ケチャップ ハヤシルー	塩 しょうゆ 米酢		
23日 (金)	牛乳 中華おこわ 魚のゆず酢かけ 白菜の中華あえ アイスクリーム(乳) くだもの	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 さば 無添加ハム 脱脂粉乳	米 麦 米ぬか油 もち米 ごま油 三温糖 三温糖 ヤン油 砂糖 水あめ	しょうゆ みりん 塩 酒 米酢 塩 ゆずこしょう 米酢 豆板醤 しょうゆ			
26日 (月)	牛乳 麦ごはん きんぴらごぼう イカの天ぷら(イカ・卵) 田舎汁 くだもの	牛乳 イカ 卵 油揚げ	米 麦 米ぬか油 三温糖 はちみつ ごま油 小麥粉 なたね油 じゃが芋	しょうゆ みりん 酒 塩 みそ			
27日 (火)	牛乳 スパゲティミートソース 泰しコーン ポイル野菜のサラダ くだもの チーズ(乳)	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ササミチヤンク 寒天	スパゲティ(小麦粉)こめぬか油 三温糖 チーズ	ケチャップ トマトソース トマトピュレ 米酢 塩 薄口しょうゆ			
28日 (水)	牛乳 麦ごはん 切干大根炒め(卵) 魚の梅ソースかけ じゃが芋と大根の汁(あさり) くだもの	牛乳 刻み昆布 カステラかまぼ(卵) 豚肉 いわし どうぶ、あさり	米 麦 米ぬか油 でん粉 三温糖 じゃがいも	切干大根 人参 きくらげ こんにゃく 梅肉 人参 こんにゃく 冬瓜 山東菜 みかん	しょうゆ みりん 酒 塩 みりん みそ	沖繩真中 欠食	
29日 (木)	牛乳 きのこごはん わかめと豆腐よせのあんかけ ごぼうと野菜の甘酢あえ くだもの	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 わかめ ツナフレーク	米 麦 米ぬか油 パン(小麦粉) でん粉 もち米 三温糖 三温糖	人参 エリンギ えのき草 しめじ 木くらげ 人参 かぼちゃ 玉葱 人参 ごぼう 小松菜 白菜 みかん	しょうゆ みりん 塩 酒 しょうゆ みりん 米酢 塩 ゆかり粉		
30日 (金)	牛乳 パッカーハウスパン かぼちゃ型ハンバーグ パンプキンスープ(乳) 豆と野菜のサラダ	牛乳 脱脂粉乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム レバドネー ひよこ豆 白いんげん さき身チヤンク	強力粉 グラニュー糖 コートニング 三温糖 でん粉 豚脂 砂糖 パン粉(小麦粉) じゃがいも 小麥粉 マーガリン 米ぬか油 三温糖 オリーブ油	トマト 玉葱 かぼちゃ 生姜 人参 玉葱 南瓜 青豆 胡瓜 キャベツ レモン	トマトソース ケチャップ 塩 こしょう 米酢 塩		

※ 協力かねがい

台風の影響により、野菜、果物、鮮魚類、精肉などの食材費が高騰しています。給食費はすべて給食食材を
購入するために使いますので、期限内に給食費を納めていただけたら幸いです。ご協力お願いします。

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
1日 (木)	牛乳	牛乳	強力粉 グラニュー糖 ショートニング			
	バーガーパン(乳)	脱脂粉乳		玉葱 キャバペソ	ケチヤツプ	
	エビカツ(エビ・卵)	すり身 えび 大豆 卵白	パン粉 でん粉 三温糖	人参 玉葱 セロリ トマト マッシュルーム	トマトソース ケチヤツプ 塩 こしょう	欠食
	トマトとポテトのスープ	鶏肉	じゃがいも でん粉	大根 きゃべつ 胡瓜 白菜 レン	米酢 塩	
	大根サラダ	ササミチヤンク 寒天	三温糖 オリーブ油			
スライスチーズ(乳)	チーズ					
2日 (金)	牛乳	牛乳	米 麦			
	麦ごはん			生姜 ねぎ	みそ	
	納豆みそ	納豆 糸削り	米ぬか油 三温糖	人参 キャバペソ 小松菜 玉葱 切干大根	しょうゆ みりん 塩	
	厚揚げと野菜の炒め	厚揚げ ツナフレク	米ぬか油	冬瓜 こんにやく 椎茸 生姜 葱	しょうゆ 塩	
	冬瓜のすまし汁	かまぼこ ささみ		みかん		
やきのり・みかん	焼きのり					
5日 (月)	牛乳	牛乳	米 麦			
	麦ごはん			人参 大根 椎茸 こんにやく ごぼう	みそ みりん 酒 塩	
	大根とごぼうのみそ煮	豚肉 かまぼこ	三温糖	レモン		
	魚のからあげレモン付き	ホキ	小麦粉 でん粉 たね油	小松菜 きゅうり もやし 人参	しょうゆ 米酢 塩	
	野菜のあえもの	ツナフレク	三温糖 ごま油			
6日 (火)	牛乳	牛乳	米 麦 砂糖			
	わかめごはん	わかめ	米ぬか油 三温糖	人参 人参 竹の子 玉葱 椎茸 いら	豆板醤 しょうゆ みりん	
	なすの中身いため	ちくわ 油あげ 豚肉	小麦粉 でん粉 植物油 砂糖	人参 枝豆 玉葱	みそ	
	五目豆腐(卵)	すり身 とらふ 大豆 卵 ひじき		人参 冬瓜 こんにやく ごぼう 椎茸 生姜		
	冬瓜とごぼうの汁	かまぼこ ささみ				
7日 (水)	牛乳	牛乳	米 麦 米ぬか油			
	炊き込みごはん	豚肉 油揚げ	三温糖	人参 椎茸 竹の子 ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩	
	さかなのあんかけ	さんま	三温糖	人参 大根 きゅうり 小松菜	米酢 塩 しょうゆ	
	野菜の甘酢和え	かまぼこ 糸削り	上新粉 上白糖 もち粉	よもぎ		
	あんころもち	小豆くつぶあん>	でん粉			
8日 (木)	牛乳	牛乳	強力粉 グラニュー糖 ショートニング			
	コッペパン(乳)	脱脂粉乳	米ぬか油	人参 玉葱 にんにく ピーマン	カレー粉 カレールウ ウスターソース	欠食
	ドライカレー	豚ひき肉 牛ひき肉 白インゲン	じゃがいも でん粉	人参 玉葱 マッシュルーム セロリ トマト	ケチヤツプ トマトソース	
	あさりとポテトのスープ(あさり)	鶏肉 あさり	三温糖	人参 キャバペソ きゅうり レモン	塩 こしょう	
	キャベツのサラダ	ササミチヤンク 寒天		人参 玉葱 きくらげ コーン ピーマン	カレー粉 ウツチン粉 塩 酒	
チーズ			かぼちゃ	薄口しょうゆ		
13日 (火)	牛乳	牛乳	米 麦 米ぬか油			
	ウツチンライス	鶏肉 無添加ペーコン	小麦粉 マーガリン バター 菜種油 マカロニ	人参 玉葱 ほうれん草	塩 米酢	
	かぼちやグラタン(乳)	牛乳 チーズ	三温糖 オリーブ油	人参 キャバペソ		
	青菜のサラダ	糸かまぼこ		人参 キャバペソ ほうれん草		
	くだもの			みかん		
14日 (水)	牛乳	牛乳	米 麦			
	麦ごはん		米ぬか油	にんにく 人参 白菜 小松菜 椎茸	しょうゆ みりん 酒 塩	
	豆腐と野菜のいため	豚肉 豆腐	小麦粉 パン粉 大豆油 たね油	玉葱		
	きびなごフライ	きびなご		人参 大根 こんにやく ごぼう しいたけ 生姜	みそ	
	豚汁	豚肉				
15日 (木)	牛乳	牛乳	沖縄そば(小麦粉) サラダ油			
	中身そば(卵)	中身 豚ロース カステラかまぼこ(卵)	ごま 三温糖 ねりごま	こんにやく 椎茸 生姜 ねぎ	塩 しょうゆ みりん 酒	欠食
	もずく餃子	もずく 豚肉	三温糖 ごま油	キャベツ 白菜 玉葱 にんにく	米酢 しょうゆ 塩	
	大根のツナあえ	ツナフレク		人参 大根 きゅうり 小松菜		
	くだもの			もやし		
16日 (金)	牛乳	牛乳	強力粉 グラニュー糖 ショートニング 黒糖 紅芋粉			
	紅芋パン(乳)	脱脂粉乳	三温糖 オリーブ油 菜種油	人参 玉葱 マッシュルーム 白菜 ピーマン	トマトソース	
	魚の香味焼き	ホキ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 米ぬか油	みかん	塩 こしょう	
	白菜のクリーム煮(乳)	鶏肉 脱脂粉乳	三温糖 ごま油	人参 大根 きゅうり 小松菜	みかん	
	フルーツとみず豆寒天	あずき 黒豆(黒大豆) かんてん		みかん	みかん	
19日 (月)	牛乳	牛乳	米 麦 黒米			
	黒米ごはん		三温糖	人参 大根 冬瓜 ごぼう 椎茸 こんにやく	しょうゆ みりん 酒 塩	
	冬瓜と大根の肴付け	豚肉 厚揚げ ちくわ	三温糖	人参 大根 冬瓜 ごぼう 椎茸 こんにやく	しょうゆ みりん 酒 塩	
	さかなのもずくのあんかけ	さんま もずく	三温糖	小松菜 きゅうり 白菜 人参	しょうゆ みりん 米酢	
	青菜のおかかあえ	糸削り	三温糖		米酢 塩	

20日 (火)	牛乳 食パン(乳) 牛肉と野菜のソテー カレーポテトコロッケ 卵とトマトのスープ(卵) ジャム	牛乳 脱脂粉乳 牛肉 豚肉 卵 白いいんげん	強力粉 グラニュー糖 ショートニング 米ぬか油 マーガリン じゃがいも でん粉 マッシュポテト でん粉 水あめ 砂糖	人参 玉葱 キヤベツ ガムハダ にんにく 玉葱 人参 とうもろこし キヤベツ 人参 玉葱 トマト セロリ ブルーベリー	塩 こしょう しょうゆ 塩	
21日 (水)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 ひじきたっぷり焼売(エビ卵) 青菜と白菜のキムチあえ	牛乳 豆腐 豚挽き肉 ひじき エビ 卵白 糸削り	米 麦 米ぬか油 三温糖 味噌 醤油 ラー油 小麦粉 こま ラード ゴマ油 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 玉葱 葱 小松菜 白菜 さゆうり	みそ ケチャップ 塩 豆板醤 しょうゆ キムチの素 米酢 塩	
22日 (木)	牛乳 麦ごはん ハヤシソース オムレツ(卵) ひじきのあえもの	牛乳 牛肉 卵 セラチン ひじき ツナフレーク	米 麦 マーガリン 小麦粉 ハヤシルー 米ぬか油	ウスターソース 赤ワイン 塩 カレー粉 ケチャップ ハヤシルー	欠食	
23日 (金)	牛乳 中華おこわ 魚のゆず酢かけ 白菜の中華あえ くだもの	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 さば 無添加ハム	米 麦 米ぬか油 もち米 ごま油 三温糖 三温糖	しょうゆ みりん 塩 酒 米酢 塩 ゆずこしょう 米酢 豆板醤 しょうゆ		
26日 (月)	牛乳 麦ごはん きんぴらごぼう イカの天ぷら(イカ・卵) 田舎汁	牛乳 イカ 卵 油揚げ	米 麦 米ぬか油 三温糖 はちみつ ごま油 小麦粉 なたね油 じゃが芋	しょうゆ みりん 酒 塩 塩 みそ	比屋根 幼稚園欠食	
27日 (火)	牛乳 スパゲティミートソース 泰しコーン ポイル野菜のサラダ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ササミチャンク 寒天	スパゲティ(小麦粉)こめぬか油 三温糖	ケチャップ トマトソース トマトピューレ 米酢 塩 薄口しょうゆ		
28日 (水)	牛乳 麦ごはん 切干大根炒め(卵) 魚の梅ソースかけ じゃが芋と大根の汁(あさり)	牛乳 刻み昆布 カステラかまぼこ(卵) 豚肉 いわし とうふ あさり	米 麦 米ぬか油 でん粉 三温糖 じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 塩 みりん みそ		
29日 (木)	牛乳 きのこごはん わかめと豆腐よせのあんかけ ごぼうと野菜の甘酢あえ くだもの	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 わかめ ツナフレーク	米 麦 米ぬか油 パン粉(小麦粉) でん粉 もち米 三温糖 三温糖	しょうゆ みりん 塩 酒 しょうゆ みりん 米酢 塩 ゆかり粉	欠食	
30日 (金)	牛乳 パッカーハウスパン かぼちや型ハンバーグ パンプキンスープ(乳) 豆と野菜のサラダ	牛乳 脱脂粉乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム レタキドニー ひよこ豆 白いんげん ささ身チヤンク	強力粉 グラニュー糖 ショートニング 三温糖 でん粉 豚脂 砂糖 パン粉(小麦粉) じゃがいも 小麦粉 マーガリン 米ぬか油 三温糖 オリーブ油	トマトソース ケチャップ 塩 こしょう 米酢 塩		

※ 協力ねがい

台風の影響により、野菜、果物、鮮魚類、精肉などの食材費が高騰しています。給食費はすべて給食食材を
購入するために使いますので、期限内に給食費を納めていただけますよう、ご協力お願いします。



さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時季です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

新米の季節です!

米は炊くことで、私たちの主食のご飯となります。日本人の食生活には欠くことのできない食品です。米には体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く、さらにたんぱく質や脂質、亜鉛などの無機質、ビタミンB₁も含んでいます。



ご飯、こんなところがにじゅうまる◎!

◎粒なのでよくかむ習慣がつく!	◎ゆっくり消化・吸収される!	◎量のわりにはヘルシー!	◎どんな料理にも合う!
<p>粉にして食べる小麦と異なり、自然によくかんで食べるよい習慣が身につきます。</p>	<p>米の周りが硬い細胞壁で囲まれているため、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。</p>	<p>お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので、ご飯は、量のわりにはカロリーが低い食品なのです。</p>	<p>和洋中華、またエスニック料理にもよく合い、日本の食文化をととても豊かにしています。</p>

魚に親しもう!

社会のさまざまな変化により、日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも「皮がついているから」「骨があるから」「見た目がいや」といった理由で、魚というと、とかくいやがる子どもをよく見かけます。魚の本当のおいしさや、健康によいすぐれた食品であることがしっかり理解されていないところがあるように思います。秋はサンマやサバ、戻りカツオなど、比較的食べやすく、おいしい旬の魚がたくさん出回ります。ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらいたいです。

魚の栄養でパワーアップしよう!

たんぱく質
私たちの体の血や肉をつくります。

DHA
(ドコサヘキサエン酸)
背の青い魚に多く含まれ、脳のはたらきをよくします。

カルシウム
骨や歯を丈夫にします。

EPA
(エイコサペンタエン酸)
背の青い魚に多く含まれ、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病を予防します。

タウリン
体の疲れをとり、目のはたらきをよくします。

◎今月の調味料分解食材

- ※醤油 (大豆 小麦粉 食塩)
- ※米酢 (米 アルコール)
- ※酒 (米、米こうじ、糖類、酸味料)
- ※みりん (もち米 米麴 アルコール 糖類)
- ※カレールー(小麦粉 カレー粉 食用油脂(ヘッド、ラード オニオン にんにく とまと りんご 食塩 砂糖 酸味料)
- ※カレー粉 (ターメリック コリアンダー クミン)
- ※ゆずこしょう (ゆず こしょう)
- ※みそ (大麦 大豆 食塩 酒かす)
- ※ケチャップ (トマト たまねぎ 食塩 砂糖 酸味料 香辛料(とうがらし、こしょう)
- ※ウスターソース (玉葱 人参 にんにく りんご マッシュルームエキス みかん 醸造酢 砂糖 食塩 香辛料)
- ※チリパウダー (赤唐辛子 蒸留酒 食塩)
- ※パプリカ粉 (パプリカ)
- ※塩こうじ(米こうじ 食塩 酒かす)
- ※豆板醤 (とうがらし 空豆 食塩 大豆)
- ※ハヤシルー(小麦粉 ラード 砂糖 トマトペースト 玉葱 にんにく 脱脂粉乳 牛肉エキス コーンパウダー 米粉 シナモン 食塩 ブドウ糖 香辛料)
- ※トマトソース缶 (トマト、サラダ油)
- ※トマトピューレ (トマトペースト、食塩、配合水)
- ※赤ワイン (果実酒)
- ※キムチの素 (にんにく、りんご、みかん、生姜、魚介エキス、酢、唐辛子、昆布、鰹節)