



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
2日 (月)	しょくパン チョコレートクリーム			しょくパン チョコレートクリーム	587 26.6 341 2.0	ポークビーンズは、ポーク(ぶた肉)とビーン(豆)をトマトで煮込んで作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん トマト	あぶら さとう		
	チンゲンサイのソテー		チンゲンサイ とうもろこし	あぶら		
3日 (火)	むぎごはん ふりかけ	かつおけずりぶし のり	かぼちゃ まつちゃ	こめ むぎ ごま さとう こむぎこ	590 26.6 443 1.6	焼き豆腐は、豆腐を水切りして焼いて作ります。煮くずれしにいため中華煮に使います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきどうふのちゅうかに	どうふ ぶたにく うずらたまご	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう かたくりこ		
	きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり キャベツ	さとう ごまあぶら		
4日 (水)	きのこピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきだけ しめじ	こめ むぎ あぶら	618 24.0 343 2.2	1年中見かけるきのこですが、秋に旬を迎えます。きのこピラフでは、きのこをたくさん使って作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう あぶら		
	はくさいスープ	ベーコン	にんじん はくさい チンゲンサイ	かたくりこ はるさめ		
	なしゼリー		なし	さとう		
5日 (木)	マーガリンパン			ロールパン マーガリン	624 27.4 370 2.8	給食のやきそばを食べると、1日に必要な野菜のおよそ1/3の量をとることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わふうやきそば	ぶたにく いか おでんこ	キャベツ もやし にんじん しょうが	ちゅうかめん あぶら		
	たまごスープ	たまご	たまねぎ チンゲンサイ	かたくりこ		
	チーズ	チーズ				
6日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	618 24.5 404 2.2	和食は、ごはんを中心に汁物と、主菜、副菜とすることで、栄養バランスが整いやすくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん		あぶら さとう でんぶ んこ こむぎこ		
	やさいのふくめに	とりにく	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく えだまめ	さとう じゃがいも		
	みそしる	どうふ あぶらあげ みそ	えのきだけ こまつな はねぎ			
10日 (火)	ロールパン			ロールパン	620 22.9 320 2.1	10月10日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーには目にいい栄養がふくまれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくとさつまいものあまからに	とりにく だいず	しょうが	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう さつまいも		
	こまつなスープ	ベーコン	こまつな たまねぎ にんじん			
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう		
11日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	604 23.9 408 2.0	さんまは秋に旬を迎えます。さんまにふくまれる脂質は、頭の働きをよくしてくれると言われていいます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんまのみぞれに	さんま	だいこん	さとう でんぶ ん		
	だいずのいそに	だいず あぶらあげ ひじき	にんじん こんにゃく いんげん	さとう あぶら		
	みそしる	みそ	たまねぎ えのきだけ こまつな	じゃがいも		
12日 (木)	むぎごはん のりのつくだに	のり ひじき にぼし かつお		こめ むぎ さとう	600 22.0 346 1.8	里いもは、秋に旬を迎えます。里いものねばねばには、体の調子を整えてくれる働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんとさといものそぼろに	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリンピース	さといも さとう かたくりこ		
	ごまあえ	ふるさと給食の日	もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごま		
	みかん		みかん			
13日 (金)	げんまいパン			ロールパン げんまい	639 20.6 411 2.5	コロッケは、由比の桜えびを使います。好みでパンにはさんで食べましょう。デザートは両河内の和紅茶を使ったパバロアです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ゆいのさくらえびコロッケ	さくらえび	たまねぎ	あぶら じゃがいも パンこ さとう こめこ		
	こまつなのソテー	ベーコン	こまつな キャベツ	あぶら		
	コーンスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし パセリ	あぶら こむぎこ でんぶ ん さとう		
	りょうごうちわのわこうちやババロア	にゅうせいひん ぎゅうにゅう		さとう		
16日 (月)	はっぼうめん	ぶたにく いか うずらたまご	しょうが にんにく にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ	663 29.5 328 2.4	八宝めんの「八」には、たくさんという意味があります。あんをめんと絡めて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶ ん こむぎこ さとう		
	レモンゼリー		レモン	さとう		
17日 (火)	スマイルカレーライス	まぐろ ひよこめめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ	こめ あぶら じゃがいも	616 13.4 57 2.1	スマイルカレーライスは、いつもの肉の代わりにツナを使って作ります。
	ぶどうジュース	スマイル給食	ぶどう			
	やさいサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	いちごゼリー		いちご	さとう		

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学生)	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギーたんぱく質カルシウム食塩	
18日 (水)	ビビンバ(むぎごはん、やきにく、ナムル)	ぶたにく	だいこん にんじん ほうれんそう もやし にんにく しょうが	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	592	ビビンバは 韓国の料理で す。焼肉とナムル をごはんにかけて食 べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9	
	わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ えのきだけ ねぎ		386	
	こんぶだいたし	こんぶ だいたし		さとう	2.2	
19日 (木)	フィッシュバーガー(バーガーパン、 たらフライ、キャベツ、タルタルソース)	たら	キャベツ	バーガーパン パンこ こむぎこ でんぶん あぶら タルタルソース	626	バーガーパ ンに魚のフライ、 キャベツ、タルタル ソースをはさんで フィッシュバー ガーを作りま しょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1	
	はくさいとにくだんごの スープ	にくだんご	たけのこ にんじん はくさい チンゲンサイ	はるさめ	330 2.0	
20日 (金)	さつまいもごはん			こめ もちごめ さつまいも	646	さつまいもは 秋に旬を迎え ます。食物繊維が 多くふくまれ、お 腹の調子を整えて くれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8	
	さばのてりやき	さば	しょうが		413	
	にびたし	あぶらあげ	はくさい こまつな		2.7	
	みそしる	とうふ わかめ みそ	だいこん はねぎ			
23日 (月)	ロールパン			ロールパン	613	ぶた肉に含 まれるビタミン B1という栄養 には、体の疲 れをとってけれ る働きがあり ます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2	
	ぶたにくのトマトいた め	ぶたにく	たまねぎ とうもろこし トマト	あぶら パター こむぎこ マカロ	363	
	ポテトスープ	ベーコン	にんじん チンゲンサイ	じゃがいも	2.3	
24日 (火)	りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご	さとう		
	むぎごはん			こめ むぎ	615	パンサン スーは細切り にした和え物 です。パンは 和える、スー は細切りとい う意味です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3	
	マーボーとうふ	ぶたにく とうふ みそ まめみそ	しょうが にんにく ねぎ しいたけ たけのこ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	388	
バンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ドレッシング	1.8		
25日 (水)	マンゴープリン	にゅうせいひん	マンゴー	さとう		
	げんまいしょくパン メイプルジャム			しょくパン げんまい メイプルジャム	578	きのこに含 まれる食物繊維 (しよくもつせ んい)は、お腹 の調子を整え てくれる働き があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.3	
	オムレツのきのこソース	たまご	えのきだけ しめじ たまねぎ	さとう あぶら でんぶん	444	
こふきいも			じゃがいも	2.7		
26日 (木)	やさいスープ	ベーコン	キャベツチンゲンサイもやしにんじん とうもろこし			
	むぎごはん			こめ むぎ	626	とり天とだ んご汁は大分 県の郷土料理 です。だんご 汁は、めん のようになん ごをいれま すが、給食 ではすいと んを使いま す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9	
	とりてん	とりにく	しょうが にんにく	こむぎこ あぶら	299	
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ		1.5	
だんごじる	あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん はくさい にんじん	こむぎこ			
27日 (金)	たきおこわ		にんじん しいたけ しめじ たけのこ	こめ もちごめ くり さとう	600	たきおこわ には、秋に旬 を迎える、きの こや栗をい れて作りま す。旬の味 を味わいま しょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1	
	ししやものからあげ	ししやも		かたくりこ あぶら	387	
	とんじる	ぶたにくとうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん はねぎ	じゃがいも	1.9	
	さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら		
30日 (月)	休業日					
31日 (火)	こめこパン			ロールパン こめこ	618	かぼちゃは 夏野菜です が、夏に収穫 したものを貯 蔵しておくこ とで、今の時 期あまくおい しくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8	
	かぼちやシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん かぼちや マッシュルーム	あぶら こむぎこ バター なまクリーム	355	
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし きゅうり	あぶら さとう	1.9	
	みかん		みかん			

☆給食がない学年：13日(金)6年生 社会科見学

19日(木)1年生 水族館見学

注意!!

※物資の都合により献立を変更する場合があります。

※麺類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。

※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

※海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。

※少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。

※栄養価は3・4年生の数値です。



☆☆わくわく給食を実施します☆☆

第2回目は、10月13日です。

今回は「由比の桜えびコロッケ」と「両河内の和紅茶パバロア」です。お楽しみに!

☆☆

★スマイル給食を実施します★

10月17日は、「スマイル給食」です。スマイル給食は、よりたくさんの方が食べられるよう食物アレルギーの原因食品となる28品目を使わない給食です。

