


日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
1	ちゅうかめん			ちゅうかめん	528 Kcal 26.1 g 78.1 g 2.6 g	じゃじゃ麺は、中国から伝わった料理をもとにして作られた日本の岩手県で有名な麺料理です。ひき肉、みそ、しょうが、にんにくなどに炒めた肉みそを、きゅうりやねぎなどの野菜と混ぜて食べます。岩手県では、「ちいたんたん」といって、じゃじゃ麺を食べ終わると、残った器に卵と温かいスープを注いでもらい最後まで楽しむそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃじゃめんのぐ	ぶたにく みそ ひきわりだいず はっちょうみそ	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ にんじん もやし きゅうり	ごまあぶら さとう でんぷん		
火	とうふともずくのスープ	いわしだし とうふ、もずく	にんじん チンゲンサイ			
2	むぎごはん		都道府県給食 (北海道献立)	こめ むぎ	656 Kcal 26.7 g 93.3 g 2.1 g	北海道は自然豊かで面積も都道府県で1番広い県です。四方を海に囲まれているので、おいしい魚やかに、牛乳やアイスクリーム、羊の焼肉「ジンギスカン」、ラーメン、野菜や果物など種類、量ともに豊かです。今日は、北海道でたくさん獲れる鮭、チーズ、コーン、バター、じゃがいもをたくさん使って作った献立です。北海道の食べ物は、自然の恵みを感じる美味しいものばかりなので、是非食べてみてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのチーズやき	さけ チーズ		マヨネーズ		
	コーンバター		コーン	バター		
水	いももちじる	ぶたにく かつおだし	だいこん にんじん かぼちゃ はねぎ	じゃがいも でんぷん マッシュポテト		
3	マーガリンいりロールパン			こめ むぎ	610 Kcal 25.9 g 80.5 g 2.8 g	クラムチャウダーは、アメリカの料理です。アメリカの東海岸に住んでいた、ヨーロッパの移民たちが、海でとれたあさりを使って作り始めたのが始まりです。トマトを使ったさっぱりとした「マンハッタン風」と今日の給食のようなミルクやクリームを使った「ニューイングランド風」が有名です。クラムチャウダーは貝や野菜、じゃがいもがたくさん入った栄養満点のスープです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	プレーンオムレツ	いわし みそ		さんおんとう ごま		
	きのこスパゲッティ		きゅうり つぼづけ キャベツ	ごま		
木	クラムチャウダー	とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん しめじ はねぎ			
4	ごはん	スマイルきゅうしよく		こめ	632 Kcal 13.9 g 115.9 g 2.1 g	同じ給食と一緒に食べることで、おいしさや楽しさは、より大きくなります。けれども、皆さんの中には、食物アレルギーや病氣、生活の約束など、いろいろな理由で食べることができないものがある友達もいます。相手を思いやり、違いを認め合いながら、より多くの友達と同じ給食を食べて、つながることができたら、素晴らしいですね。なるべく皆が食べることができるよう卵、乳製品、肉などを使わない献立を市内栄養士が考えました。より多くの友達とつながる「スマイル給食」を食べて、笑顔になってくださいね。
	ぶどうジュース		ぶどう			
	スマイルカレー	まぐろあぶらづけ ひよこまめ フィッシュカルシウム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ	あぶら じゃがいも カレールー (アレルギーフリー)		
	やさいサラダ		きゅうり キャベツ コーン	クリーミーコーンドレッシング		
金	かにかくいりいちごゼリー		いちご	さとう		
7	げんまいりパン			げんまい パン	548 Kcal 25.6 g 70.8 g 2.0 g	今日は、自分で作るフィッシュバーガーです。自分で完成させるのは楽しいし、より美味しく感じますね。バーガーは手で持って食べるので、バイキンと一緒に食べてしまわないように、いつもより念入りに手を洗いましょう。今日の魚は「メルルーサ」という聞きなれない魚です。柔らかくたん白な味です。深い海に住んでいて、南アメリカやヨーロッパの海でとれる魚です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	フィッシュフライ	メルルーサ		パンこ こむぎ でんぷん		
	ゆでキャベツ		キャベツ			
月	はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ	とんし さとう はるさめ		

*めん類の製造過程で「卵・そば」が混入する可能性があります。
 *パンの製造過程で「卵・大豆・りんご」が混入する可能性があります。
 *学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。
 *表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。
 *イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。
 *小中学校の給食室では調理員を募集しています。

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
8	きのことあぶらあげの ごはん	あぶらあげ	しめじ しいたけ えのきたけ	こめ むぎ	548 kcal 23.2 g 78.5 g 2.5 g	10月に入り、だんだん秋らしくなってきました。今日は旬の「きのこ」を使って秋らしい炊き込みごはんにしました。自然界では、9月～11月にかけてたくさんの種類のきのこが森や山でみられるようになります。きのこはあぶない毒を持っているものもあるので、きのこ狩りでとったきのこは、専門の人に見てもらいましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん		
火	みそしる	とうふ みそ わかめ いわしだし	にんじん はくさい だいこん	じゃがいも		
9	むぎごはん			こめ むぎ	559 Kcal 23.4 g 78.1 g 2.0 g	今日は秋なす入りのマーボー豆腐です。なすは苦手という人が多いですが、給食ではひと手間加え、なすを小さく切って、油で揚げたから最後にマーボー豆腐の中に入れて作ります。こうすることで、なすが油を吸って美味しくなり、紫の綺麗な色も残るので、見た目も美味しそうになります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なすいりマーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	なす しいたけ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん		
水	ごもくちゅうかスープ		にんじん たけのこ きくらげ こまつな もやし			
10	むぎごはん			こめ むぎ	630 kcal 26.7 g 84.6 g 1.8 g	今日はリクエストの多かった若鶏のからあげです。美味しく作るコツは、鶏肉にしょうゆ、酒、すりおろした生姜をまぶして、1時間ほど置き、肉に下味をしっかりとつけてから、揚げる直前に片栗粉をしっかりとまぶしてカラッと揚げます。家で作るときは、もう一度揚げると、カリッとした食感が続きます。家でも作ってみてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかどりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり キャベツ	わふうドレッシング		
木	みそしる	とうふ みそ いわしだし	たまねぎ はくさい ねぶかねぎ			
15	げんまいパン (1ねんせいなし)			げんまい パン	537 Kcal 20.9 g 80.3 g 2.4 g	今日は、お隣の市「富士市」の給食で大人気の「サイダー寒」に挑戦してみました。富士市では、50年以上提供されている給食オリジナルデザートです。小中学生だけではなく、お父さん、お母さんも先生も給食で食べる事があるという、富士市民のソウルフードです。涼しげな緑色の寒天に、サイダーのシュワシュワした泡が閉じ込められていて、とても爽やかなデザートです。楽しみにしてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく	すとりしょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら		
	たまごスープ	たまご	ねぶかねぎ たまねぎ	でんぶん		
火	サイダーかん	かんてん		さとう サイダー かきごおりシロップ		
16	ちゅうかめん			ちゅうかめん	484 Kcal 21.5 g 72.1 g 3.2 g	給食でラーメンをリクエストされることが多いので、今日はとんこつラーメンに挑戦してみました。給食では、お店のラーメンよりも薄味に作っていますが、汁を全部飲むと塩分が多いので、汁は残してもいいですよ。チンゲンサイの中華炒めを、スープの中に入れて野菜炒めラーメンにしても美味しく食べられます。試してみてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とんこつラーメンの スープ	なると やきぶた	しょうが ねぶかねぎ メンマ コーン もやし はねぎ	バター		
水	チンゲンサイのちゅう かいため	ぶたにく	しょうが ねぶかねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	あぶら でんぶん		

日	曜	こんだてめい	おもなざりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
			体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
17	木	さつまいもごはん			こめ もちごめ さつまいも くろごま	553 Kcal 21.3 g 80.8 g 2.3 g	秋ですね。さつまいもの美味しい季節です。今日は旬のさつまいもをごはんの中に炊き込んで、黒ゴマをバラりとふってみました。白いごはんにさつまいもの黄色と皮の紫色が映えて、秋っていいなと感じる素敵なおはんです。白菜も秋の終わりから冬にかけて甘みが増し、美味しくなる野菜です。給食では、白菜をさっと茹で、塩昆布とごまで和えました。食べ物から秋の訪れを感じてください。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		まぐろメンチカツ	びんながマグロ ほたてエキス	たまねぎ しょうが	パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぶん		
		はくさいのそくせきづけ	しおこんぶ	はくさい	ごま		
18	金	むぎごはん		多文化共生給食 (ブラジルこんだて)	こめ むぎ	713 Kcal 29.6 g 107.2 g 1.8 g	国際理解の第一歩として、それぞれの国や地域を身近に感じて、興味・関心を持つことが大切です。世界の国や地域の料理を実際に食べてみたり、その国や地域について調べたり、日本と比較すると、より理解が深まりますね。浦原地区は、ブラジルにルーツを持つ人たちが多く住んでいて、お友達もたくさん作られています。ブラジルはコーヒー豆がたくさん作られています。また肉や豆を使った煮込み料理がよく食べられています。
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
フィジョアード	ぎゅうすじ ベーコン ウインナー レッドキドニービ ズ	たまねぎ にんにく	オリーブオイル				
グリーンサラダ		きゅうり キャベツ えだまめ	コールスロドレッシング				
21	月	むぎごはん			こめ むぎ	540 Kcal 21.2 g 83.6 g 1.9 g	いわしは、小学生のみなさんが元気に育つためにとても大切な栄養が6つも入っています。①体を作るたんぱく質 ②歯や骨を強くするカルシウム ③頭がよくなるEPA・DHA ④カルシウムが体に入りやすくするビタミンD ⑤血液をつくる鉄分 ⑥食べたものをエネルギーに変えるビタミンB 鰯は魚へんに弱いと書きますが、私たちの体の中に入ると、とても強いパワーを持っている食品なのです。大切に食べたいですね。
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
いわしのみぞれに	いわし こんぶだし	だいこん	さとう でんぶん				
きゅうりとつぼづけの あえもの		きゅうり つぼづけ キャベツ	ごま				
22	火	かきたまじる	とうふ、たまご かつおぶし	にんじん たまねぎ	でんぶん	547 Kcal 24.3 g 69.6 g 2.6 g	秋になるとりんごが旬をむかえます。英語のことわざで、「1日1個のりんごで医者いらず」という言葉があります。毎日りんごを食べると、体が元気になって、病気になるににくくなるよという意味。りんごは栄養が豊富で、ビタミンや食物繊維がたくさん含まれているので、健康的なデザートとしておすすめです。今日は調理員さん達が、皮をしっかりと洗って、消毒したあと、一つ一つ皮を剥き、芯も取ってくれます。味わって食べましょう。
やまがたしょくパン			パン				
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
とりにくのオレンジソース	とりにく	レモン	マーメレード				
23	水	コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン	バター こむぎこ なまクリーム	563 Kcal 22.5 g 90.0 g 1.9 g	昔日本では、お米を育てるために牛や馬を使っていました。ある日戦いの途中で、武士たちが急いでご飯を食べるために、煮た大豆を藁に包んで、馬にくくりつけて持ち歩いてたそうです。ところが、戦いが長引いて大豆を食べるのが遅くなってしまい、藁を開けてみると中の大豆がねばねばしてはいませんか！試しに食べてみると、意外と美味しくそれから「納豆」という名前がついてみんなに広まっていったそうです。
むぎごはん		6年生給食なし	こめ むぎ				
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
だいこんとさといもの そばろに	ぶたにく かつおだし	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリーンピース	さといも さとう でんぶん				
なっとう	なっとう						
水		ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	さんおんとう ごま		

日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
24	むぎごはん		6年生給食なし	こめ むぎ	574 Kcal 22.7 g 88.3 g 1.7 g	焼き豆腐は、豆腐を焼いて作ります。低カロリーで消化が良いのに、みなさんの体の成長に必要な栄養①体を作るたんぱく質 ②骨や歯を作るカルシウム ③血液をつくる鉄分が含まれているとても体に良い食べ物です。今日は、たくさん野菜や肉と一緒に大きな鍋で、豆腐が崩れてしまわないように、気をつけて煮てもらいました。味わって食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきとうふのちゅうかに	やきとうふ ぶたにく うずらのたまご	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 でんぶん		
木	はるさめサラダ		キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ ごまあぶら ごま さんおんとう		
25	たきおこわ		にんじん しいたけ しめじ	こめ もちごめ くり さとう	562 Kcal 21.3 g 82.4 g 1.8 g	今日のごはんは、たきおこわです。おこわというのは、もち米を蒸したごはんのことです。好みもありますが、もち米だけだと、べたべたして食べにくいので、給食では、うるち米を半分に入れていきます。くりやしいたけ、しめじなど秋に美味しいものがたくさん入った特別なごはんです。フライの魚は「ぶり」です。出世魚といわれる大きな魚が名前が変わっていきます。ワカシ→イナダ→ワラサとなり、体長が80cmを超えるとブリになります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶりキャベツカツ	ぶり	キャベツ	パンこ こむぎこ あぶら でんぶん		
金	けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ かつおだし	ごぼう こんにゃく だいこん こまつな	さとも ごまあぶら		
28	むぎごはん			こめ むぎ	614 Kcal 21.8 g 92.1 g 2.1 g	今日の含め煮は、野菜の中でも地面の下にできる部分を食べる野菜(根菜)を多く使っています。特徴は根っこ部分が太くなっていて、そこに栄養がたまります。体を温める働きがあり、寒い季節に体をポカポカ温めてくれます。ビタミンやミネラル、食物繊維もたっぷり含んでいて、体の中からきれいにしてくれる健康にとっても良い食品です。苦手な人が多く、残菜として多く残ってきちゃうのがとても残念です。一口でもいいので、挑戦してみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいととうふのふわとあげ	とうふ ぎよにくすりみ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ かぼちゃ たけのこ ほうれんそう きくらげ	あぶら こむぎこ でんぶん さとう		
	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	さとう じゃがいも		
月	みそしる	あぶらあげ みそ かつおだし	キャベツ しめじ こまつな			
29	むぎごはん			こめ むぎ	635 Kcal 21.8 g 101.0 g 1.8 g	豆腐の原料である大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質など栄養価が高い食品です。食肉となる動物は、エサをたくさん食べるので、環境に負荷がかかります。最近、大豆ミートも開発され、SDGsの点からも、大豆は地球の救世主になる食べ物になるかもしれません。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたにくのケチャップあえ	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん ピーマン	あぶら でんぶん さとう		
	ちゅうかコーンスープ	とうふ たまご	たまねぎ コーン	でんぶん		
火	パイナップル		パイナップル	さとう		
30	むぎごはん			こめ むぎ	595 Kcal 20.6 g 93.8 g 2.2 g	カルシウムといえば、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、小魚を思い浮かべることが多いと思いますが、カルシウムはいろいろな食品の中に入っています。意外とびっくりされるのが小松菜やほうれん草。体への吸収率を考えると牛乳が最適ですが、牛乳や乳製品を食べることが出来なかったり、苦手な人は野菜からも摂ることができますよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわのカレーあげ	ちくわ		こむぎこ あぶら		
	こまつなのあえもの		もやし こまつな	ごまあぶら		
水	はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	はくさい にんじん たまねぎ たまねぎ しょうが にんにく	はるさめ とんし		
31	やまがたしよくパン			パン	632 Kcal 25.1 g 70.1 g 2.0 g	今日はハロウィンです。ハロウィンは、古代ケルト人のお祭り、ケルトでは11月1日が新年とされ、大晦日にあたる10月31日の夜に、先祖の霊が戻ってくると信じられていました。しかし、悪い霊と一緒にやってくるので、身を守るために仮装して、仲間みせかけたり、かぼちゃをくりぬいたランタンをかざるのだそうです。今日は、そんな行事にちなみ、かぼちゃの形をしたかぼちゃ入りのハンバーグと、かぼちゃのシチューにしてみました。楽しく食べてくださいね。
	だいちチョコレート	だいちこ だっしふんにゅう		あぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃがたハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが	とんし さとう でんぶん		
火	かぼちゃシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ	こむぎこ あぶら		