

| 日付<br>曜日  | 献立名            | 主 な 働 き と 材 料 名 |         |                   |                      |               |              | 小学校         | 中学校  |
|-----------|----------------|-----------------|---------|-------------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|------|
|           |                | 体をつくる基になる（あか）   |         | 体の調子を整える基になる（みどり） |                      | エネルギーの基になる（き） |              | エネルギー(kcal) |      |
|           |                | 1群              | 2群      | 3群                | 4群                   | 5群            | 6群           | たんぱく質       |      |
| 1<br>(火)  | 黒砂糖パン          |                 |         |                   |                      | 黒砂糖パン         |              | 619         | 814  |
|           | 牛乳             |                 | 牛乳      |                   |                      |               |              | 23.9        | 30.3 |
|           | カレースパゲッティ      | ぶた肉 ベーコン        |         | にんじん ピーマン         | たまねぎ しめじ マッシュルーム りんご | スパゲッティ        | 油            |             |      |
|           | ごまドレッシングサラダ    |                 |         | にんじん              | キャベツ きゅうり コーン        | さとう           | 油 ごま         |             |      |
| 2<br>(水)  | 麦ごはん           |                 |         |                   |                      | こめ むぎ         |              | 618         | 752  |
|           | 牛乳             |                 | 牛乳      |                   |                      |               |              | 26.5        | 32.2 |
|           | マーボー豆腐         | ぶた肉 木綿豆腐 赤みそ    |         | にんじん ねぎ           | たまねぎ たけのこ しいたけ       | さとう でん粉       | ごま油          |             |      |
|           | バンバンジー         | とり肉             |         | にんじん              | キャベツ きゅうり            | さとう           | ごま ねりごま      |             |      |
| 3<br>(木)  | コッペパン          |                 |         |                   |                      | コッペパン         |              | 620         | 810  |
|           | 牛乳             |                 | 牛乳      |                   |                      |               |              | 23.3        | 30   |
|           | オクラとトマトのスープ    | 卵 とり肉           |         | トマト オクラ           | たまねぎ                 | でん粉           |              |             |      |
|           | ジャーマンポテト       | ベーコン            |         | パセリ               | たまねぎ                 | じゃがいも         | 油 バター        |             |      |
|           | ヨーグルッペムース      |                 |         |                   |                      | ムース           |              |             |      |
| 4<br>(金)  | ごはん            |                 |         |                   |                      | こめ            |              | 633         | 820  |
|           | 牛乳             |                 | 牛乳      |                   |                      |               |              | 24.1        | 31.1 |
|           | 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮    | あつあげ とり肉        |         | にんじん              | とうがん しいたけ えだまめ       | さとう でん粉       | 油            |             |      |
|           | いわしのカリカリフライ    |                 | いわしフライ  |                   |                      |               | 油            |             |      |
|           | きゅうりともやしのごま酢和え |                 |         |                   | きゅうり もやし             | さとう           | ごま           |             |      |
| 7<br>(月)  | ごはん            |                 |         |                   |                      | こめ            |              | 581         | 703  |
|           | 牛乳             |                 | 牛乳      |                   |                      |               |              | 24.1        | 29.1 |
|           | マロニースープ        | とり肉             |         | チンゲンサイ にんじん       | たけのこ たまねぎ 木くらげ       | マロニー          |              |             |      |
|           | ビビンバ臭(肉)       | ぶた肉             |         |                   | わらび えのきたけ たけのこ       | さとう           |              |             |      |
|           | ビビンバ臭(ナムル)     |                 |         | ほうれん草             | もやし                  | さとう           | ごま油 ごま       |             |      |
| 8<br>(火)  | 米粉パン           |                 |         |                   |                      | 米粉パン          |              | 611         | 821  |
|           | 牛乳             |                 | 牛乳      |                   |                      |               |              | 27.4        | 35.9 |
|           | 冷やしうどん（麺別配缶）   | ハム 錦糸卵          |         | にんじん              | きゅうり                 | うどん           |              |             |      |
|           | 大豆と小魚の揚げ煮      | 大豆              | 煮干      |                   |                      | でん粉 さとう       | 油 ごま         |             |      |
| 9<br>(水)  | ごはん            |                 |         |                   |                      | こめ            |              | 606         | 728  |
|           | 牛乳             |                 | 牛乳      |                   |                      |               |              | 23.4        | 28   |
|           | 秋なすのみそ汁        | 油揚げ 麦みそ         |         | ねぎ                | なす えのきたけ たまねぎ        |               |              |             |      |
|           | 豚肉の香味炒め        | ぶた肉             |         | にんじん              | たまねぎ キャベツ            | さとう           | ごま油 ごま油      |             |      |
|           | なし             |                 |         |                   | なし                   |               |              |             |      |
| 10<br>(木) | バーガーハウスパン      |                 |         |                   |                      | バーガーハウスパン     |              | 557         | 735  |
|           | シイラフライ         | フィッシュバーガー       | シイラフライ  |                   |                      |               | 油            | 23.4        | 30.2 |
|           | むしキャベツ         |                 |         |                   | キャベツ                 |               |              |             |      |
|           | エッグ レスタルカソース   |                 |         |                   |                      |               | エッグ レスタルカソース |             |      |
|           | 牛乳             |                 | 牛乳      |                   |                      |               |              |             |      |
|           | ミネストローネスープ     | ベーコン            |         | にんじん トマト          | たまねぎ セロリー            | トマト           |              |             |      |
| 11<br>(金) | かくれんぼカレー（麦ごはん） | ぶた肉 大豆ミート       | スライスチーズ | にんじん              | たまねぎ りんご             | こめ むぎ じゃがいも   |              | 619         | 753  |
|           | 牛乳             |                 | 牛乳      |                   |                      |               |              | 18.5        | 21.8 |
|           | フルーツミックス       |                 |         |                   | みかん パイン 黄桃           | カットフルーツ       |              |             |      |

※材料等の都合により、献立が変更になることがあります。

おもな行事予定

10日（木）～11日（金） 大三東小5年生宿泊体験学習

今月の献立について

8日（火）冷やしうどん  
島原手延うどんを使用しています。

9日（水）旬の野菜「秋なす」、旬の果物「なし」を使った献立

11日（金）かくれんぼカレー  
カレーの中に何がかくれているでしょうか？  
材料をみて考えてみてください！

裏面もご確認ください。

| 日付<br>曜日  | 献立名            | 主 な 働 き と 材 料 名 |           |                   |                        |               |                 | 小学校         | 中学校  |
|-----------|----------------|-----------------|-----------|-------------------|------------------------|---------------|-----------------|-------------|------|
|           |                | 体をつくる基になる（あか）   |           | 体の調子を整える基になる（みどり） |                        | エネルギーの基になる（き） |                 | エネルギー(kcal) |      |
|           |                | 1群              | 2群        | 3群                | 4群                     | 5群            | 6群              | たんぱく質       |      |
| 14<br>(月) | ごはん            |                 |           |                   |                        | こめ            |                 | 578         | 701  |
|           | 牛乳             |                 | 牛乳        |                   |                        |               |                 | 21.5        | 25.7 |
|           | 肉団子の中華煮        | 中華風つくね          |           | にんじん キヌサヤ         | キャベツ たまねぎ しいたけ<br>たけのこ | でん粉           |                 |             |      |
|           | パンサンスー         | ハム 錦糸卵          |           | にんじん              | きゅうり                   | はるさめ<br>さとう   | ごま油             |             |      |
| 15<br>(火) | パインパン          |                 |           |                   |                        | パインパン         |                 | 599         | 840  |
|           | 牛乳             |                 | 牛乳        |                   |                        |               |                 | 26.1        | 34.7 |
|           | 梅しそスパゲッティ      | ぶた肉             | ちりめん      | にんじん 小松菜 青じそ      | たまねぎ しいたけ うめ           | スパゲッティ        | オリーブオイル         |             |      |
|           | コールスロー         |                 |           |                   | キャベツ きゅうり コーン          | さとう           | アボカド 油          |             |      |
| 16<br>(水) | ごはん            |                 |           |                   |                        | こめ            |                 | 638         | 758  |
|           | 牛乳             |                 | 牛乳        |                   |                        |               |                 | 26.6        | 31.9 |
|           | 肉じゃが           | ぶた肉 てんぷら        |           | にんじん              | たまねぎ こんにゃく グリンピース      | じゃがいも<br>さとう  |                 |             |      |
|           | さんまの甘露煮        | さんま甘露煮          |           |                   |                        |               |                 |             |      |
| 17<br>(木) | きゅうりの昆布和え      |                 | 塩こんぶ      |                   | きゅうり                   |               |                 |             |      |
|           | コッペパン          |                 |           |                   |                        | コッペパン         |                 | 593         | 779  |
|           | 牛乳             |                 | 牛乳        |                   |                        |               |                 | 23.9        | 30.9 |
|           | ラビオリスープ        | ウインナー           |           | にんじん              | たまねぎ キャベツ コーン          | ラビオリ          |                 |             |      |
| 18<br>(金) | なすのミートグラタン     | ぶた肉             | チーズ       |                   | なす たまねぎ                | さとう           | 油               |             |      |
|           | いちごジャム         |                 |           |                   |                        | いちごジャム        |                 |             |      |
|           | ごはん            |                 |           |                   |                        | こめ            |                 | 690         | 827  |
|           | 牛乳             |                 | 牛乳        |                   |                        |               |                 | 26.6        | 31.5 |
| 24<br>(木) | とうもろこしのスープ     | 卵               |           | 小松菜               | たまねぎ コーン たけのこ          | でん粉           |                 |             |      |
|           | ヤンニョムチキン       | とりもも肉           |           |                   | りんご                    | でん粉 さとう       | 油 オリーブオイル<br>ごま |             |      |
|           | チョレギサラダ        |                 | わかめ のり    | ほうれん草             | きゅうり キャベツ              | さとう           | ごま油 ごま          |             |      |
|           | 縦割りコッペパン       |                 |           |                   |                        | コッペパン         |                 | 631         | 843  |
| 25<br>(金) | 牛乳             |                 | 牛乳        |                   |                        |               |                 | 25.4        | 33   |
|           | さつまいもシチュー      | とりもも肉           | スライスしたチーズ | にんじん              | たまねぎ コーン グリンピース        | さつまいも<br>小麦粉  | マーガリン           |             |      |
|           | フランクフルトのトマトソース | フランクフルト         |           |                   |                        | さとう           |                 |             |      |
|           | むしキャベツ         |                 |           |                   | キャベツ                   |               |                 |             |      |
| 28<br>(月) | 吹き寄せごはん（麦ごはん）  | とりもも肉           |           | にんじん              | しめじ えのきたけ えだまめ         | こめ むぎ<br>さとう  |                 | 619         | 719  |
|           | 牛乳             |                 | 牛乳        |                   |                        |               |                 | 19.6        | 22.6 |
|           | 白玉汁            | はんぺん            |           | ほうれん草             | たまねぎ ごぼう               | 白玉もち          |                 |             |      |
|           | さといもコロッケ       |                 |           |                   |                        | さといもコロッケ      | 油               |             |      |
| 29<br>(火) | 土佐和え           | かつお節            |           | にんじん              | キャベツ きゅうり              |               |                 |             |      |
|           | お月見ゼリー         |                 |           |                   |                        | お月見ゼリー        |                 |             |      |
|           | ごはん            |                 |           |                   |                        | こめ            |                 | 619         | 754  |
|           | 牛乳             |                 | 牛乳        |                   |                        |               |                 | 26.9        | 32.7 |
| 30<br>(水) | 豚汁             | ぶた肉 あつあげ 麦みそ    |           | にんじん              | こんにゃく ごぼう 深ねぎ          | さつまいも         |                 |             |      |
|           | スタミナ納豆         | 納豆 ぶた肉          |           | ねぎ                |                        | さとう           |                 |             |      |
|           | きゅうりとコーンの和え物   |                 |           |                   | きゅうり コーン               | さとう           | ごま油 ごま          |             |      |
|           | 手巻きのみり         |                 | のり        |                   |                        |               |                 |             |      |
| 30<br>(水) | はちみつパン         |                 |           |                   |                        | はちみつパン        |                 | 583         | 818  |
|           | 牛乳             |                 | 牛乳        |                   |                        |               |                 | 20.1        | 27.1 |
|           | フォー            | とり肉             |           | にんじん 小松菜          | たまねぎ キャベツ              | クイティオ         | 油               |             |      |
|           | 春巻き            | 春巻き             |           |                   |                        |               | 油               |             |      |
| 30<br>(水) | きゅうりの南蛮漬け      |                 |           |                   | きゅうり                   | さとう           | ごま油             |             |      |
|           | カレーピラフ（麦ごはん）   | とり肉             |           | にんじん              | たまねぎ マッシュルーム グリンピース    | こめ むぎ         | バター             | 559         | 702  |
|           | 牛乳             |                 | 牛乳        |                   |                        |               |                 | 23.4        | 28.9 |
|           | ポテトスープ         | ぶた肉             |           | にんじん              | たまねぎ セロリー              | じゃがいも         |                 |             |      |
|           | オムレツ           | オムレツ            |           |                   |                        |               |                 |             |      |
| 30<br>(水) | ほうれん草ときのこのソテー  | ベーコン            |           | ほうれん草             | しめじ エリンギ コーン           |               | 油               |             |      |

※材料等の都合により、献立が変更になることがあります。

おもな行事予定

15日（火）～16日（水） 湯江小5年生宿泊体験学習

今月の献立について

17日（木） 旬の野菜「秋なす」を使った献立  
秋なすを使った給食センター手作りの  
ミートグラタンです。

25日（金） 十五夜 白玉汁 さといもコロッケ お月見ゼリー

29日（火） 「フォー」ベトナムの郷土料理