

日	献立名	血 赤 の 肉 仲 間 なる	熟 や 黄 力 の 仲 間 なる	ご ま 油 油 ご ま 毎 日	体 の 綫 子 の 仲 間 を整える	栄 養 価		
1火	コッペパン 牛乳 いちごジャム 味噌汁といん 中華サラダ 【昭和17年 懐かし献立】	ぶた肉 みそ 油揚げ ハム 中華くらげ	牛乳	コッペパン でん 粉 ベじががいも 小麦粉 マロ ニー	ごま油 油 ご ま 毎 日 ほうれん草	ねぎ キャベツ きゅうり エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 615 kcal 24.8 g 16.1 g 2.4 g		
2水	妻ごはん 牛乳 肉じゃが 白菜キムチ 手づくりふりかけ 【旬の食材 白煮】	ぶた肉 かつお節 ごま	牛乳	妻ごはん さとう じゃがいも	にんじん 林檎	たまねぎ はくさい ねぎ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 615 kcal 21.7 g 16.3 g 2.5 g		
3木	食パン 牛乳 スイスチーズ ツナサラダ 春雨スープ 果物（ブルーベリー） 【旬の食材 ブルーベリー】	ぶた肉 まぐろ漬 ぶた肉	牛乳 スライスチーズ	食パン マロニー	マヨネーズ 油	にんじん はくさい たけのこ やし 干しいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ プ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 605 kcal 26.2 g 26.2 g 3.3 g	
4金	妻ごはん 牛乳 松風焼き ひじき入りお浸し 南蛮汁	とりひき肉 たまご みそ 生揚げ	牛乳 ひじき	妻ごはん さとう じゃがいも	ごま 油	ごまつな にんじん ごぼう だいこん きくらげ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 638 kcal 31.6 g 15.6 g 2.7 g	
7月	栗ごはん 牛乳 魚のホイル包み焼き もやしのナムル わんたんスープ 【30日 希望献立】 【旬の食材 秋じゃがいも】	さけ ぶた肉	牛乳	ごはん さとう わんたん	くり マカロリ	ほうれん草 にら にんじん	たまねぎ もやし ねぎ しなちく 干しい たけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 630 kcal 25.1 g 17.2 g 1.9 g
8火	バターロールパン 牛乳 さつま芋シチュー 豆サラダ 果物（なし） 【旬の食材 なし さつま芋】	とり肉 大豆 さきば ひよこめ	牛乳 クリーム ソフトチーズ	バターロール さ とう さつま芋	油	にんじん 赤ピーマン	えだめめ とうもろこし たまねぎ しめじ き ゅうり なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 631 kcal 22.1 g 22.8 g 1.8 g
9水	妻ごはん 牛乳 いり鶏 小松菜と卵の和え物 あおりの小魚 【旬の食材 里いも】	とり肉 たまご かつお	牛乳 あおりの も	妻ごはん さとい も	油	にんじん ササゲ ごまつな	干しいたけ ごぼう た けのこ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 613 kcal 23.2 g 18.4 g 1.9 g
10木	ピレパン 牛乳 中華スープ 栗芋チップ 【昭和60年懐かし献立 目の黒い子をお楽しみ献立】	ぶた肉 きんし卵 とり肉	牛乳	ごはん さとう マロニー	油 ごま油	チンゲン菜 にんじん	もやし はくさい ねぎ たけのこ 干しいた けしょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 616 kcal 25.2 g 20.2 g 2.1 g
11金	ハヤシライス 牛乳 ブルーチーズ ヨーグルト	ぶた肉	クリーム 牛乳 ソフトチーズ ヨーグルト	妻ごはん さとう じゃがいも	バター 油	にんじん パセリ	たまねぎ グリッドス にんにく キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 703 kcal 23.1 g 19.6 g 3.2 g
15火	塩タンメン 牛乳 海老焼き 海産とゆで野菜のサラダ 果物（ぶどう） 【30日 希望献立】	ぶた肉	牛乳 海産ミックス	中華めん さとう	油 ごま油	にんじん にら 赤 ピーマン	もやし ねぎ たけのこ にんにく しょうが は くさい きくらげ キャ ベツ きゅうり ぶど	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 644 kcal 26 g 17.9 g 4.2 g
16水	妻ごはん 牛乳 肉じゃが 切り干し大根の含め煮 じゃが芋とわかめのみそ汁 【旬の食材 戻りかつお】	鯉 さつま揚げ 油揚げ とうふ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	妻ごはん さとう でん粉 じゃがい も	油	にんじん	切干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 634 kcal 25.9 g 14.6 g 3.3 g
17木	揚げパン 牛乳 お好み焼き ミックスサラダ 【昭和39年 懐かし献立】	がんもどき ハム さつま揚げ 焼き竹輪 うずら卵	牛乳 むすびコ ッペパン	油	にんじん	だいこん きゅうり	キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 616 kcal 26.3 g 21.8 g 4 g
18金	きのごぼろは 牛乳 ごぼうサラダ 豚汁 果物（みかん）【秋の味覚献立No.1】 【旬の食材 きのごぼう 大根 みかん】	油揚げ ぶた肉 とらふ みそ	牛乳	きごぼろは じゃ がいも	油 マヨネーズ	にんじん 干しいたけ しめじ	まいたけ ごぼう ねぎ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 624 kcal 21.5 g 18.6 g 2.4 g
21月	妻ごはん 牛乳 納豆 大根といかの煮物 土佐漬け【旬の食材 大根 いちか】	なっとう いか かつお節	牛乳	妻ごはん さとい も	ごま	にんじん だいこん 干しいたけ	えだめめ キャベツ きゅうり しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 607 kcal 25 g 13.2 g 1.8 g
22火	100%米粉パン 牛乳 ポイルウインナー ペーコンポテトソテー コンソメ野菜スープ 【100%米粉パンの日】	ウインナー ベーコン とり肉	牛乳	米粉パン じゃがいも	油	にんじん パセリ	シロコ たまねぎ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 606 kcal 24.4 g 25.4 g 3.9 g
23水	菜めし 牛乳 揚げアンの肉のみそかけ 白菜と塩昆布のおえ物 こまつ菜のみそ汁	ぶた肉 みそ とらふ	牛乳 塩昆布 煮干し	妻ごはん さとう う わんたんの皮 でん粉 じゃがい も	油 ごま油	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 637 kcal 25.9 g 16.6 g 3 g
24木	特約食パン 牛乳 豚肉と大豆のケチャップ煮 ナスバサダ 果物（ぶどう） 【旬の食材 ぶどう】	大豆 ぶた肉 ハム	牛乳	食パン さとう じゃがいも スパゲッティ	油	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 628 kcal 27.4 g 17.7 g 2.6 g
25金	妻ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き きのこのお浸し 根菜汁 味付けのり 【秋の味覚献立No.2】 【旬の食材 さんま】	さんま かつお節 みそ	牛乳 味付けの り	妻ごはん でん 粉 さとう さ いも	油	ほうれん草 にんじん	しめじ キャベツ だいこん ごぼう はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 659 kcal 24.7 g 20.6 g 2.7 g
29火	五目あかけ焼きそば 牛乳 もやしのうづゆつけ とうもろこしのスープ パン ちくわケーキ 【かし早目のハロウィンお楽しみ献立】	ぶた肉 うずら卵 とり肉 たまご	牛乳	中華めん でん 粉 カップケー キ	油 ごま油	にんじん パセリ チン ゲン菜 ほうれん草	キャベツ たまねぎ た けのこ きくらげ しょうが もやし とう もろこし かんづ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 654 kcal 28.1 g 17.5 g 3 g
31木	【弁当の日】	【30日(水)は数学時間短縮のため 給食なし】						

今年度は創立一四〇年にちなんで、給食の歴史をふり振り返り、懐かし献立を実施します。十月十七日は、昭和の学校給食の象徴「揚げパン」が登場します。

※材料、天候、行事その他の都合により、献立を変更することがあります。野菜については、全て加熱調理して使用しています。
 ※また、直接食べる果物は流水で3回以上洗浄しています。
 ※給食の材料は、学校で放射性物質測定検査を受け、食材の事前検査で、市の基準である10ベクレル/㎏未満の物質を使用します。この条件のもとで、「安全性を最優先」に広く県内外の農産物を使用するように努めていきたいと思っております。ご理解と協力を願っています。
 ※また、当日の給食（主食・牛乳・副菜）を毎日食べる前に受け手の基準である10ベクレル/㎏未満です。
 ※今月の「旬の食材」秋野菜（さつま芋・里芋・白菜・大根・ねぎ・きのこ・くり）さんま・鮭 果物（なし・ぶどう・みかん）等です。

