



「はやね・はやあき・あさごはん！」

日	曜	献立		食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	おかず	赤 血・肉・骨・歯になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
3	月	ごはん	牛乳 とうふのうまに あげぎょうざ幼①小中②② はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ バンバンジードレッシング	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン いんげん しいたけ にんにく しょうが もやし	654 829	23.6 28.9
4	火	ごはん	牛乳 にくじゃが なっとう しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こんぶ	ごはん あぶら じゃがいも しらたき さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ こまつな	518 625 807	22.4 25.7 30.5
5	水	きなこあげパン	牛乳 ミネストローネ ウインナーのたまごまき ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ウインナー たまご	こめこパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ たまねぎドレッシング	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト ブロッコリー キャベツ	580 689 861	22.0 25.2 30.5
6	木	ごはん	牛乳 ハヤシライス チーズサラダ パリッシュ	ぎゅうにゅう とり にく チーズ いわし	ごはん じゃがいも バター あぶら たまねぎドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ とうもろこし	509 655 854	19.7 24.8 30.3
7	金	はちみつパン	牛乳 ポトフスープ サーモンフライ はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ	パン じゃがいも あぶら イタリアンドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	509 649 814	23.0 27.2 33.7
11	火	ごはん	牛乳 もうかのたつたあげ とんじる あっさりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ もうか	ごはん さといも あぶら	にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	530 631 822	24.7 28.2 35.3
12	水	めあいごデー こんだて しよくパン ブルーベリージャム	牛乳 ミートボール あきのみかくシチュー キャベツサラダ	ぎゅうにゅう とり にく	パン さつまいも くり あぶら こむぎこ バター たまねぎドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし	489 675 825	18.7 26.4 31.5
13	木	わかめごはん	牛乳 あつあげのごもくに こまつなあえ みかん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん こまつな キャベツ とうもろこし みかん	489 625 811	19.9 25.4 31.8
14	金	じごなうどん	牛乳 きつねうどん だいがくいも おひたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ とり にく	うどん さとう さつまいも あぶら	にんじん しいたけ たまねぎ こまつな キャベツ ほうれんそう	573 666 811	21.1 24.3 29.3
17	月	こんさい カレーピラフ	牛乳 とうふとやさいのスープ チーズはんぺんフライ くりのムース	ぎゅうにゅう とり にく とうふ チーズ	ごはん あぶら くり	たまねぎ ごぼう にんじん れんこん えだまめ にんにく キャベツ こまつな	594 690 831	19.3 22.4 26.2
18	火	ごはん	牛乳 さばのみそに けんちんじる いそかあえ	ぎゅうにゅう さば のり とうふ みそ	ごはん さといも あぶら	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく しいたけ	536 631 841	24.3 27.0 34.8
19	水	ツイストパン	牛乳 スパゲティ・ミートソース コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	パン こむぎこ あぶら コーンクリーミードレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ とうもろこし	506 642 821	18.7 22.9 28.4
20	木	ごはん	牛乳 ぶたにくとこのうまに わかさぎフリッター幼①小中②② ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかさぎ	ごはん しらたき さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん いんげん しめじ れんこん しょうが ほうれんそう キャベツ	491 624 806	20.7 25.8 31.7
21	金	バターロール	牛乳 チリビーンズ オムレツ キャベツサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ たまご	パン じゃがいも あぶら わふうドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ	543 678 888	22.4 26.5 33.6
24	月	ごはん	牛乳 はっぼうさい ポークしゅうまい幼①小中②② だいずもやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	ごはん あぶら かたくりこ ナムルドレッシング	しょうが はくさい たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ だいずもやし もやし こまつな	476 640 817	23.0 31.7 39.0
25	火	ごはん	牛乳 ちくぜんに あつやきたまご こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とり にく まぐろ たまご	ごはん さといも さとう わふうドレッシング	ごぼう れんこん にんじん いんげんこんにやく こまつな キャベツ とうもろこし	515 635 827	22.6 26.7 33.0
26	水	こどもぱん スライス	牛乳 ハンバーグケチャップソース コーンポタージュ ほうれんそうソーテー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とり にく	パン さとう あぶら はくりきこ バター	トマト たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	554 663 862	22.4 25.6 32.2
27	木	ごはん	牛乳 ポークカレー あわせるゼリー(りんごゼリー) ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト もも パイン りんご みかん	518 671 876	16.3 20.3 24.9
28	金	ホットちゅうかめん	牛乳 やさしいラーメン さいのくにねぎしおまんじゅうあげ幼①小中②② ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら ちゅうかドレッシング	キャベツ もやし にんじん ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが こまつな	537 672 777	21.9 27.5 31.9
31	月	ハロウィン こぎつねごはん	牛乳 かきたまじる カボチャひきにくフライ ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ	にんじん しょうが たまねぎ こまつな かぼちゃ ラフランス	594 648 —	19.8 20.8 —

◇材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合もあります。ご了承下さい。  
◇給食に関する行事、欠食等については各校のおたよりで確認をお願い致します。

### モウカザメとは

モウカザメは、日本近海では日本海、オホーツク海、  
青森から相模湾の太平洋沿岸に生息し、最大で体長3m  
体重150kg以上にまで成長するサメの一種です。  
寒い海を好み、大型で強暴なサメの部類に入るため危  
険な種です。鶏肉のような肉質で、味はクセがなくあっさ  
りしています。



### 目によい食べ物を 食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



ブルーベリー



レバー



にんじん



うどん