



給食目標													〇食事のマナーに気をつけよう												
日	献立				主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		たんぱく質・脂質・食塩相当量		一口メモ												
					1群	2群	3群	4群	5群	6群															
1火		主食	ご飯							米、強化米		761 kcal	フレック焼きは、下味をつけた鶏肉に、パン粉、バルメザンチーズ、コーンフレークを合わせた衣を付けて焼きます。とても人気のあるメニューです。												
		主菜	鶏肉のフレック焼き	鶏肉もも肉	バルメザンチーズ					コーンフレーク	マヨネーズ	34.9 g													
		副菜	ごぼうサラダ		しらす干し	にんじん	ごぼう、きゅうり	三温糖	ごま油			21.2 g													
		汁物	カレースープ	ベーコン		にんじん、さやいんげん	キャベツ、玉葱	さつまいも				2.9 g													
2水		主食・主菜	スパゲティミートソース	豚ひき肉、大豆、豚レバーチップ	バルメザンチーズ	にんじん、パセリ、トマトペースト	玉葱、にんにく	スパゲティ、三温糖	オリーブ油、有塩バター		827 kcal	いろいろな材料が入り、栄養たっぷりのミートソースです。													
		副菜	糸寒天のサラダ		糸寒天、わかめ	みずな	きゅうり、キャベツ、とうもろこし	上白糖					35.9 g												
		汁物	コンソメスープ	ツナ		にんじん	キャベツ、玉葱						23.0 g												
		デザート	フルーチェあえ		調理用牛乳、スキムミルク	みかん缶、パイナップ缶、もも缶	フルーチェいちご				4.1 g														
3木		主食	ご飯						米、強化米		734 kcal	大衆でとれたかぼちゃを使ったみそ汁です。煮干してしっかりだしを取っています。													
		主菜	ほっけの塩麴焼き	ほっけ										32.3 g											
		副菜	マカロニツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ、きゅうり	マカロニ	マヨネーズ				19.5 g												
		汁物	かぼちゃのみそ汁	油揚げ、みそ	わかめ	かぼちゃ	玉葱						2.6 g												
4金		主食	ご飯						米、強化米		764 kcal	ハンバーグに刻んだ切干大根を入れています。噛み応えがあり、よく噛むことに繋がります。また栄養価も上がります。													
		主菜	切干大根ハンバーグ	牛ひき肉、豚ひき肉、卵			切干大根、玉葱	かたくり粉	米油				34.0 g												
		副菜	枝豆サラダ	ツナ		にんじん	えだまめ(ゆで)、もやし、玉葱	上白糖					25.7 g												
		汁物	小松菜とホタテのスープ	はたてがゆ(米煮)	こまつな、にんじん								3.0 g												
7月		主食	ご飯						米、強化米		845 kcal	いわしにハムとチーズをはさんで、パン粉をつけて揚げます。魚をおいしく食べられる一品です。													
		主菜	いわしのハムチーズサンドフライ	いわし開き、ロースハム、卵	プロセスチーズ			薄力粉、パン粉	米油				34.9 g												
		副菜	白菜とみずなのおひたし			みずかけな、にんじん	はくさい						26.2 g												
		汁物	さつまいも汁	油揚げ、みそ	にんじん	ごぼう、干し椎茸、ねぎ	さつまいも、板こんにゃく						2.5 g												
8火		教育課程																							
9水		主食	ココア揚げパン						米粉パン、上白糖	米油	844 kcal	今年度初のココア揚げパンです。人気の米粉パンにココアをまぶします。口の周りがか心配でも、みんなと一緒に食べれば大丈夫。思いっきり、どうぞ！													
		副菜	あっさりポテトサラダ	ツナ		赤ピーマン	きゅうり、とうもろこし	じゃがいも					25.0 g												
		汁物	アサリのミルクスープ	ベーコン、あさり	牛乳	にんじん、さやえんどう	玉葱、しめじ、クリームコーン						29.4 g												
		デザート	ナタデココ入りゼリー					青リンゴゼリー、ナタデココ					3.4 g												
10木		主食	ご飯						米、強化米		859 kcal	10月10日の「目の愛護デー」にちなんで、ブルーベリータルトを用意しました。													
		主菜	さわらの西京焼き	さわら、西京みそ					米油				36.7 g												
		副菜	大豆とひじきのサラダ	大豆	ひじき	ほうれんそう、にんじん	もやし	上白糖	マヨネーズ、白ごま				30.2 g												
		汁物	大根スープ	鶏むね肉		にんじん、チンゲンサイ	だいこん、玉葱						2.8 g												
11金		主食	さつまいもごはん						米、強化米、さつまいも	黒ごま	757 kcal	秋の味覚、さつまいもを使ったご飯です。さつまいもは大衆産です。													
		主菜	手作りさつま揚げ	魚すり身、木綿豆腐		にんじん	ごぼう、ねぎ	薄力粉	白ごま、米油				31.4 g												
		副菜	おかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ、もやし						23.8 g												
		汁物	小松菜とわかめのみそ汁	油揚げ、みそ	わかめ	こまつな	玉葱						3.3 g												
15火		主食	野沢菜ご飯	野沢菜					米、強化米		802 kcal	イカは良質なたんぱく質や、体の疲れを取ってくれる「タウリン」などが入った栄養たっぷりの食材です。大衆産のかぼちゃと一緒にいただきますよう。													
		主菜	かぼちゃとイカの甘辛	いか		かぼちゃ	しょうが	かたくり粉、三温糖	米油、黒ごま				28.8 g												
		副菜	スパゲティサラダ	ロースハム		みずな、にんじん	キャベツ	スパゲティ	マヨネーズ				22.4 g												
		汁物	かきたま汁	卵		こまつな、にんじん	玉葱	かたくり粉					2.9 g												
16水		主食・主菜	ドライカレー	豚ひき肉、大豆ミート		にんじん、ピーマン	玉葱、とうもろこし、しょうが	米	有塩バター		730 kcal	ドライカレーには、ひき肉のほかに、大豆ミートを使います。良質なたんぱく質、脂質、食物繊維をたっぷりとることができます。													
		副菜	ポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり、キャベツ、とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ				25.6 g												
		汁物	コーンと卵のスープ	卵		チンゲンサイ	玉葱、とうもろこし	かたくり粉					20.0 g												
		デザート	果物(梨)				梨						2.9 g												
17木		主食	栗ご飯						米	生むき栗、黒ごま	774 kcal	秋の味覚、栗ご飯です。ぎせい豆腐は、最初に豆腐を崩し、また元の形にもどす料理です。まねて作るという意味の「擬製」から由来しています。													
		主菜	ぎせい豆腐	鶏ひき肉、餃子豆腐、卵		にんじん	干し椎茸、えだまめ	三温糖	米油				31.4 g												
		副菜	大根のごまごまサラダ	糸かまぼこ	しらす干し	にんじん	だいこん、きゅうり		マヨネーズ、白すりごま				26.6 g												
		汁物	なめこのおろし汁	油揚げ		ほうれんそう	なめこ、ねぎ、だいこん	かたくり粉					3.0 g												

日	献立				主に体をつくるものになる食品 （ピン牛乳）		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ	
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
18金		主食	ご飯							米,強化米		932 kcal	ケーキは全て手作りです。秋の味覚のりんごを、いつもと違った味わいで食べてください。
		主菜	豚肉のしょうが焼き			豚モモ肉			しょうが,玉葱	三温糖	米油	36.6 g	
		副菜	白菜とチーズのサラダ				プロセスチーズ	にんじん	はくさい,きゅうり			28.5 g	
		汁物	中華風豆腐スープ			木綿豆腐,ベーコン		チンゲンサイ,にんじん	玉葱,ぶなしめじ	はるさめ,かたくり粉		2.4 g	
		デザート	りんごケーキ				スキムミルク,調理用牛乳		りんご	薄力粉,上白糖	米油		
21月		主食	麦ご飯							米, おおむぎ		768 kcal	肉団子にもち米をたっぷりつけて蒸します。もち米のもちもちと、粒のプチプチ食感が楽しめます。もち米の白色が見た目にも華やかです。
		主菜	肉団子のもち米蒸し			豚ひき肉,卵			しょうが,ねぎ,干し椎茸	もち米,かたくり粉	ごま油	31.1 g	
		副菜	いかくんのフレッシュサラダ			ささいか	わかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり,玉葱		米油	22.3 g	
		汁物	ニラとえのきのスープ			卵		にら,にんじん	玉葱,えのきたけ	かたくり粉		2.8 g	
22火		主食	きのこごはん			油揚げ		にんじん	干し椎茸,えのきたけ,しめじ,まいたけ,ごぼう	米,上白糖		735 kcal	きのこたっぷりのご飯と、カルシウムたっぷりのししゃもを、頭から尻尾まで味わってください。
		主菜	ししゃもの磯辺揚げ			液卵	ししゃも,あおりの			薄力粉	米油	35.5 g	
		副菜	ほうれん草のおひたし					ほうれんそう,にんじん	もやし			25.5 g	
		汁物	厚揚げとろみ汁			豚ひき肉,生揚げ		にんじん,にら	はくさい,ぶなしめじ	かたくり粉		2.9 g	
23水		主食・主菜	豚丼			豚もも肉,かまぼこ		きぬさや	玉葱	米,強化米,しらたき,三温糖		710 kcal	3年生は郡音楽会ですのでお弁当をご持参ください。ランチルームは1・2年生で給食です。
		副菜	おかかしらす和え			かつおぶし	しらす干し	にんじん	きゅうり,キャベツ		白ごま	34.5 g	
		汁物	豆腐とわかめのみそ汁			木綿豆腐,みそ	わかめ	こまつな	玉葱,ねぎ			17.1 g	
		デザート	杏仁豆腐				調理用牛乳		みかん缶	杏仁豆腐		3.2 g	
24木		主食	ご飯							米,強化米		780 kcal	マーボー豆腐ではなく、マーボー大根です。大根の食感やみずみずしさが調味料と合って、豆腐とはまた違う味わいで、食べ応えのある一品です。
		主菜	コロコロマーボー大根			豚ひき肉,みそ		にんじん	だいこん,玉葱,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり	三温糖,かたくり粉	ごま油	27.1 g	
		副菜	キャベツのごま辛子あえ			糸かまぼこ		にんじん		上白糖	白ごま,ごま油	21.9 g	
		汁物	豆乳みそ汁			生揚げ,みそ豆乳		にんじん	れんこん,ねぎ	さつまいも		2.6 g	
		デザート	果物(巨峰)						巨峰				
25金		主食	ご飯							米,強化米		772 kcal	秋獲れのかつおに下味をつけて竜田揚げにします。秋に獲れるかつおは「戻りかつお」とも言われます。
		主菜	かつおの竜田揚げ			かつお			しょうが	かたくり粉	米油	40.4 g	
		副菜	ひじきのマリネ			ローズハム	ひじき,プロセスチーズ	にんじん	きゅうり,レモン果汁	はるさめ,上白糖	米油	23.0 g	
		汁物	田舎汁			ちくわ		にんじん	ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ	さといも		2.7 g	
28月		主食	ご飯							米,強化米		807 kcal	秋が旬のさんまを蒲焼にしてみました。今季、まださんまを食べていない人は、今年の初さんまを学校でぜひ！
		主菜	さんまの蒲焼			さんま				かたくり粉,三温糖	米油	30.2 g	
		副菜	小松菜のおひたし					にんじん,こまつな	りよくとうもろこし			29.7 g	
		汁物	どさんこ汁			豚モモ肉,みそ		にんじん	とうもろこし,玉葱,ねぎ	じゃがいも	無塩バター	2.6 g	
29火		主食	玄米ご飯							米,発芽玄米		881 kcal	さつまいもを使ったコロッケを、1つずつ手作りをします。楽しみにしていてください。
		主菜	おさつコロッケ			豚ひき肉,卵	サイコロチーズ4mm		玉葱	さつまいも,薄力粉,パン粉	米油	28.7 g	
		副菜	レモンあえ			ツナ		にんじん	キャベツ,きゅうり,レモン果汁			27.8 g	
		汁物	豆腐の五目汁			木綿豆腐,豚もも肉		にんじん	ねぎ,しょうが	かたくり粉		2.3 g	
30水		主食	ご飯							米,強化米		850 kcal	2年生職場体験①、3年生修学旅行①で、生徒は1年生のみの給食です。同時刻、給食試食会を開催いたしますので、ご参加の保護者の皆様は宜しくお願いいたします。
		主菜	白身魚のパン粉焼き			ホキ	パルメザンチーズ	パセリ		パン粉	マヨネーズ	36.9 g	
		副菜	切干大根のごま酢あえ			ツナ		にんじん	切干大根,きゅうり	上白糖	白ごま	31.8 g	
		汁物	呉汁			大豆,豚ひき肉,油揚げ,みそ		にんじん,こまつな	玉葱	じゃがいも	米油	1.9 g	
		デザート	みかんゼリー						みかん缶	オレンジゼリー			
31木		1年福祉体験 2年職場体験② 3年修学旅行②							給食なし				

◎太字が大桑産の野菜です。

※都合により献立を変更させていただくことがあります。ご了承ください。

10月10日は「目の愛護デー」です

10月10日の「1010」を横に倒すと眉と目に見えることから、この日は「目の愛護デー」として、目を大切にする日です。給食のデザートでは、目に良い食品と言われているブルーベリーを使ったタルトを用意します。スマートフォンやゲーム等で、目がとても疲れているなぁと実感すること多いと思います。この日一日だけでも大切な目を休ませてあげたいですね。

