

日	曜日	献立名	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質
			おもに血や肉になるもの	おもに体の調子を整えるもの	おもに熱や力のもとになるもの	kcal	g
4	火	ごはん 牛乳 ささみのゆず風味 もやしのかつおあえ だんご汁 みかん	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ	ゆず もやし にんじん キャベツ ねぎ にんじん 白菜 大根 こんにゃく みかん	米 片栗粉 砂糖 油 小麦粉	676	29.0
5	水	ちらしずし 牛乳 さけの塩焼き 煮しめ すまし汁	じゃこ天 ちりめん 牛乳 さけ 鶏肉 豆腐 わかめ	にんじん ごぼう しいたけ グリンピース さやいんげん にんじん れんこん たけのこ こんにゃく ねぎ えのき	米 砂糖 里芋 砂糖 油	628	27.2
6	木	おんがくかい					
7	金	ごはん 牛乳 いわしの梅の香揚げ 揚げ里芋の煮物 キャベツのみそ汁	牛乳 いわし 豚肉 厚揚げ みそ	うめ にんじん さやいんげん こんにゃく しょうが にんにく ねぎ キャベツ えのき	米 パン粉 小麦粉 米粉 油 里芋 砂糖 油 ごま油	672	25.0
10	月	ごはん 牛乳 鶏肉の黒みつ煮 キャベツのごまずあえ 豚汁	牛乳 鶏肉 みそ かまぼこ 豚肉 油揚げ みそ	しょうが にんじん キャベツ きゅうり ねぎ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく 大根	米 黒砂糖 砂糖 ごま ごま油 里芋	651	26.7
11	火	きのこカレーライス 牛乳 小松菜サラダ みかん	豚肉 脱脂粉乳 牛乳 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しめじ りんご マッシュルーム まいたけ 小松菜 きゅうり キャベツ レモン みかん	米 じゃが芋 カレールウ 油 砂糖 油	678	22.7
12	水	ごはん 牛乳 たいのみぞれ煮 ほうれん草のかつおあえ けんちん汁	牛乳 たい かつお節 鶏肉 豆腐	大根 ほうれんそう にんじん キャベツ ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	米 片栗粉 砂糖 油 里芋	632	26.9
13	木	坦坦麺 牛乳 大根とツナのサラダ さつま芋蒸しパン	豚肉 みそ 牛乳 ツナ わかめ 牛乳 脱脂粉乳	チンゲンサイ にんじん もやし たけのこ きくらげ ながねぎ しょうが にんにく 小松菜 キャベツ 大根	中華麺 砂糖 ごま 油 砂糖 ごま油 蒸しパンミックス さつま芋	630	26.9
14	金	ごはん 牛乳 さけのマヨネーズ焼き 小松菜のごまドレッシングあえ レタスと卵のスープ	牛乳 さけ みそ 脱脂粉乳 卵	ピーマン にんじん 玉ねぎ 小松菜 きゅうり コーン キャベツ にんじん レタス 玉ねぎ	米 マヨネーズ 砂糖 油 ごま油 ごま 片栗粉	650	25.1
17	月	ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢炒め パンパンジー わかめスープ	牛乳 鶏肉 卵 鶏肉 わかめ	ピーマン にんじん 玉ねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし えのき	米 パン粉 片栗粉 砂糖 油 ごま油 砂糖 ごま ごま油	648	22.5
18	火	コッペパン 牛乳 ほうれん草オムレツ ひじきサラダ コロコロスープ	卵 生クリーム 卵 豚肉 牛乳 チーズ ハム ひじき ベーコン	ほうれんそう 玉ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ コーン かぼちゃ にんじん 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 マーガリン 油 砂糖 油 ごま油 じゃが芋 いんげん豆	602	29.9
19	水	ごはん 牛乳 ブリのゆずみそかけ 春雨の酢の物 沢煮椀	牛乳 ブリ みそ 油揚げ 豚肉	ゆず にんじん きゅうり キャベツ ねぎ にんじん たけのこ もやし	米 砂糖 春雨 砂糖 ごま油	628	25.3
20	木	さつま芋ごはん 牛乳 鶏肉の照り煮 れんこんサラダ 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	しょうが 小松菜 にんじん れんこん 大根 玉ねぎ しいたけ	米 さつま芋 砂糖 マヨネーズ	675	24.6
21	金	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 青菜ともやしのごまあえ 豆腐汁	牛乳 さんま ちくわ 豆腐 わかめ	しょうが ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ねぎ えのき	米 片栗粉 水あめ 砂糖 油 砂糖 ごま	648	23.0
22	土	ごはん 牛乳 他人丼 かみかみサラダ 大学芋	牛乳 豚肉 卵 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ 小松菜 にんじん キャベツ ごぼう 切干大根	米 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま油 油 さつま芋 砂糖 油 黒ごま	689	24.2
25	火	繰替休業日					
26	水	油麩丼(あぶらふどん) 牛乳 笹かまぼこのいそべ揚げ わかめとツナの和え物	鶏肉 卵 牛乳 笹かまぼこ 卵 青のり ツナ わかめ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 油麩 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖	685	27.1
27	木	ごはん 牛乳 さばの揚げみそ煮 わかめの酢の物 ほうれん草のすまし汁	牛乳 さば みそ わかめ ちりめん 豆腐	しょうが きゅうり キャベツ ほうれんそう ねぎ えのき	米 小麦粉 砂糖 油 砂糖	674	23.8
28	金	繰替休業日					

今月の給食

- ☆ 4日(火) 地産地消の日給食・・・愛媛県産小麦粉(だんご)、白菜、大根、みかんなどの地場産物を使います。
- ☆ 5日(水) 秋祭り給食・・・郷土料理のちらしずし、煮しめをします。
- ☆ 7日(金) いい歯の日給食・・・カルシウムをとって丈夫な歯にしましょう。
- ☆ 19日(水) 水産の日給食・・・宇和島産の養殖ブリを使った献立です。
- ☆ 21日(金) 旬の食材給食(食育の日)・・・さんま、ほうれん草など旬の食材を使います。
※和食の日給食・・・「だし(かつお、昆布)」を味わいましょう。
- ☆ 26日(水) 仙台市交流給食・・・仙台市の献立を取り入れた給食を食べます。



※材料の都合により献立を変更することがあります。

《旬の食材》

さんま 鮭 さば さつま芋 れんこん ほうれん草 きのこと類 りんご
みかんなど旬の食材を使います。

