



※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえ

学校給食の栄養基準量	小学校	C=エネルギー P=タンパク質 F=脂質		
		650	32.5	21.7
	中学校	830	41.5	27.6

こ ん だ て	<p>夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいませんか。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。</p> <p>生活リズムのととのえ方</p> <p>早起き、早寝をする 朝の光を浴びる 規則正しく食事をとる 日中は活動的に過ごす</p>	<p>朝食の大切さも考えよう</p> <p>朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に働きます。</p>	<p>1(金)</p> <p>ぶどう ごぼうサラダ</p> <p>あげパン ポトフ</p> <p>牛乳、きな粉、スキムミルク、ぶたにく、ウインナー、ツナ パン、油、アーモンド、ことう、じゃがいも、ゴマ たまねぎ、にんじん、きゃべつ、セロリ、しめじ、にんにく、ごぼう、インゲン、ぶどう</p> <p>C 645 P 26.5 F 25.1 C 804 P 32.9 F 30.4</p>		
	あか				
	き				
	みどり				
	小学校				
中学校					

こ ん だ て	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	
	<p>しそふうみあえ</p> <p>そばろ</p> <p>麦ごはん すまし汁</p>	<p>ささみチーズフライ</p> <p>ひじきいため</p> <p>ごはん なんこうのみそ汁</p>	<p>ホキフライ</p> <p>ひやしちゅうかのタレ</p> <p>たまごチャンプルー</p> <p>ひやしちゅうか</p>	<p>バナナ</p> <p>ホイコーロー</p> <p>ごはん コーンスープ</p>	<p>レモンゼリー</p> <p>せんぎりイリチー</p> <p>なっとうみそ</p> <p>きびごはん クーリジシ</p>	
	あか	牛乳、卵、ぶたにく、だいず、とりにく、わかめ	牛乳、とうふ、みそ、ひじき、ぶたにく、かまぼこ、だいず、うすあげ、とりにく、チーズ	牛乳、とりにく、たまご、ぶたにく、とうふ、ホキ	牛乳、とりにく、たまご、ぶたにく、みそ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、たまご、こんぶ、うすあげ、なっとう、みそ、かつおぶし、ツナ
	き	こめ、油、さとう	こめ、油、さとう	ちゅうかめん、油、さとう、ごま、ごま油	こめ、油、でんぶん	こめ、もちきび、さとう、油、レモンゼリー
	みどり	にんじん、しょうが、スジナシイゲン、とうがん、えのき、オクラ、キャベツ、モーウイ、きゅうり、ゆかり	なんこう、だいこん、えのき、こまつな、にんじん、きゃべつ、にら、オレンジ、こんにやく、ほうれんそう	きゅうり、にんじん、もやし、きくらげ、きゃべつ、こまつな	コーン、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、赤ピーマン、たけのこ、バナナ	こんにやく、しいたけ、だいこん、にんじん、切り干し大根、しょうが
小学校	C 607 P 28.6 F 20.6	C 642 P 27.3 F 22.7	C 655 P 28.1 F 25.3	C 629 P 26.9 F 14.6	C 663 P 31.2 F 18.1	
中学校	C 751 P 35.1 F 24.6	C 798 P 34 F 27.8	C 774 P 33 F 29.9	C 817 P 33.5 F 16.6	C 808 P 37.8 F 20.9	

こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	
	<p>早起き</p> <p>早寝</p> <p>朝ごはん</p> <p>ふりかえ休</p>	<p>オレンジ</p> <p>ポークカレー</p> <p>麦ごはん かいそうサラダ</p>	<p>もずく入りたまごやき</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ごはん かしわ汁</p>	<p>れんこん入りつくね</p> <p>フータシヤー</p> <p>きびごはん シカムドウチ</p>	<p>パイヤサラダ</p> <p>ピザパン 野菜スープ</p>	
	あか	牛乳、ぶたにく、だいず、くわわかめ、こんぶ、つまた、キリンサイ、かにかま	牛乳、と、ごりにく、ぶたにく、たまご、もずく、とうふ、ツナ、こんぶ	牛乳、と、ごりにく、ぶたにく、たまご、もずく、とうふ、ツナ、こんぶ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、たまご、ツナ、ポーク、とりにく	牛乳、ウインナー、チーズ、とりにく、ハム
	き	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも、ごま	こめ、油、さとう	こめ、油、さとう	こめ、きび、油	パン、さとう、油
	みどり	にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、かぼちゃ、にんにく、だいこん、オレンジ	だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、ごぼう、こんにやく	だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、ごぼう、こんにやく	こんにやく、しいたけ、だいこん、しょうが、にんじん、きゃべつ、にら、れんこん	ピーマン、たまねぎ、パセリ、きゃべつ、たまねぎ、にんじん、しめじ、パイヤ、きゅうり
小学校	C 623 P 22.8 F 14.8	C 591 P 27.3 F 18.3	C 591 P 27.3 F 18.3	C 604 P 28 F 19.8	C 581 P 26.5 F 22.2	
中学校	C 762 P 27.1 F 16.9	C 728 P 33.5 F 21.4	C 728 P 33.5 F 21.4	C 768 P 36 F 25.4	C 728 P 33 F 26.9	

こ ん だ て	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)りゅうきゅう料理の日	22(金) トーキョー祝い
	<p>敬老の日</p>	<p>とうふハンバーグ</p> <p>肉じゃが</p> <p>ごはん かき玉汁</p>	<p>メンチカツ</p> <p>スパゲティナポリタン</p> <p>ブロッコリーサラダ</p>	<p>さばのてりやき</p> <p>パイヤイリチー</p> <p>ごはん ゆしどうふ</p>	<p>あふ</p> <p>クープイリチー</p> <p>黒米ごはんイナムドウチ</p>
	あか	牛乳、とりにく、たまご、こんぶ、ぶたにく、とうふ	牛乳、ベーコン、ウインナー、とりにく	牛乳、ゆしどうふ、アーサ、みそ、ツナ、さば	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、こんぶ
	き	こめ、油、さとう、じゃがいも	スパゲティ、油、さとう、マヨネーズ	こめ、油、さとう	こめ、黒米、油、さとう、こむぎこ、さとう、ことう、ごま
	みどり	にんじん、しいたけ、ねぎ、たまねぎ、こんにやく、えだまめ、にんにく	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、しめじ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー	パイヤ、にんじん、にら、しょうが	しいたけ、切り干し大根、こんにやく
小学校	C 636 P 29.8 F 18.6	C 616 P 21.6 F 28.9	C 645 P 31.8 F 22.9	C 605 P 25.4 F 12.5	
中学校	C 798 P 37.4 F 22.5	C 780 P 26.4 F 36.7	C 792 P 38.6 F 27.1	C 694 P 30 F 13.4	

こ ん だ て	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	
	<p>手作りレンジゼリー</p> <p>スライスチーズ</p> <p>ポテトスープ</p> <p>タコライス</p>	<p>いらぶ島のえだ豆</p> <p>きびなごからあげ</p> <p>麦ごはん 煮つけ</p>	<p>オレンジ</p> <p>パンサンス</p> <p>ひじきシュウマイ</p> <p>麦ごはん マーボーへちま</p>	<p>チキンのてりやき</p> <p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>ごはん 魚そうめん汁</p>	<p>おつきみだんご</p> <p>ぶた肉のみそいため</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p>	
	あか	牛乳、ぶたにく、だいず、とりにく、チーズ、ベーコン、アガー	牛乳、ぶたにく、ポーク、かまぼこ、あつあげ、こんぶ、きびなご	牛乳、ぶたにく、絹あつあげ、みそ、たまご、とりにく、ひじき	牛乳、魚そうめん、もずく、とりにく、ポーク、とうふ、かつおあぶし	牛乳、とうふ、ぶたにく、あつあげ、みそ
	き	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも、オレンジジュース	こめ、むぎ、油、さとう、こむぎこ、でんぶん	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、はるさめ、こむぎこ	こめ、油、さとう	こめ、さいも、油、さとう、ごま油、ごま、お月見団子
	みどり	たまねぎ、にんじん、きゅうり、きゃべつ、しめじ、チンゲンサイ、みかん	こんにやく、にんじん、だいこん、こまつな、えだまめ	へちま、にんにく、しいたけ、しょうが、たけのこ、にんじん、たまねぎ、なごねぎ、もやし、きゅうり、オレンジ	しいたけ、なごねぎ、ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、しょうが	しめじ、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが、ごぼう
小学校	C 674 P 27.3 F 20.7	C 595 P 26.8 F 17	C 615 P 21.7 F 18.2	C 596 P 31.5 F 17.1	C 661 P 22.6 F 23.2	
中学校	C 833 P 33.5 F 24.7	C 732 P 32.6 F 19.8	C 735 P 25.3 F 20.8	C 728 P 38.4 F 19.8	C 799 P 27 F 27.8	