



※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	体の調子をととのえる

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

こ ん だ て	<p>おはしをじょうずに もてるかな?</p>	1(火) さんまのみぞれ煮 パパイヤリチー きびごはん 冬瓜スープ	2(水) バナナ ホイコーロー ごはん コーンスープ	3(木) 文化の日	4(金) 災害時給食 みかん わかめおにぎり 給救カレー
		牛乳、とりにく、とうふ、ポーク、ツナ、さんま	牛乳、とりにく、たまご、ぶたにく、みそ		牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、わかめ
		こめ、もちきび、油、さとう	こめ、油、でんぶ		こめ、油、じゃがいも
		とうがん、えのきだけ、こまつな、パパイヤ、にんじん、にら、だいこん	コーン、たまねぎ、にんじん、こまつな、きやべつ、たけのこ、バナナ		にんじん、こんにやく、ごぼう、たまねぎ、コーン、しめじ、トマト、みかん
		C 643 P 28.4 F 23.8 C 796 P 35.1 F 28.7	C 628 P 26.8 F 14.6 C 759 P 32.8 F 16.5		C 707 P 20 F 24.9 C 873 P 23.2 F 32.9
こ ん だ て	7(月) 手作り卵焼き 肉じゃが 麦ごはん きのこのみそ汁	8(火) シューマイ ナムル 麦ごはん マーボー豆腐	9(水) りんご ひじきチーズサラダ なかよしパン ポークビーンズ	10(木) みかん 白菜の甘酢あえ さばの照り焼き きびごはん かしわ汁	11(金) キャベツの平つくね タマナーチャンプルー きびごはん イナムドゥチ
	牛乳、みそ、ぶたにく、たまご、とうふ、ベーコン、ヨーグルト、チーズ	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、たまご、とりにく	牛乳、ぶたにく、だいず、ひじき、レトキニー、チーズ、ツナ	牛乳、とりにく、こんぶ、さば	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、とうふ、とりにく、みそ
	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう	こめ、むぎ、油、ごま、こむぎこ	パン、じゃがいも、油、さとう、マヨネーズ、こむぎこ	こめ、もちきび、さとう	こめ、もちきび、油
	しいたけ、しめじ、えのきだけ、こまつな、たまねぎ、にんじん、こんにやく、えだまめ、パセリ	しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、にら、きゅうり、もやし、ほうれんそう	たまねぎ、にんじん、えだまめ、きやべつ、きゅうり、りんご	だいこん、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、しょうが、はくさい、こまつな、みかん	こんにやく、しいたけ、きやべつ、にんじん、もやし、こまつな
	C 636 P 29.1 F 20.3 C 784 P 35.8 F 23.8	C 662 P 28.2 F 24.5 C 804 P 34 F 28.8	C 624 P 26.7 F 21.6 C 785 P 33.3 F 26.1	C 589 P 27.3 F 16.2 C 714 P 34.9 F 20	C 628 P 28.9 F 23.1 C 774 P 35.2 F 27.4
こ ん だ て	14(月) しそ風味あえ そばろ井 冬瓜のみそ汁	15(火) オレンジ 豆腐ハンバーグ 千切りイリチー きびごはん かき玉汁	16(水) いい芋の日 いももち 小松菜の酢みそあえ クファージュシー アーサ汁	17(木) りゅうきゅう料理の日 あじつけもずく フータシャー ごはん ゆしどうふ	18(金) 食育の日 手作りぶどうゼリー ちゅうか井 わかめスープ
	牛乳、ぶたにく、だいず、たまご、なまりぶし、とうふ、みそ、わかめ	牛乳、とりにく、たまご、ぶたにく、こんぶ、うすあげ、とうふ、すりみ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、アーサ、とうふ、みそ	牛乳、ゆしどうふ、みそ、たまご、ツナ、ポーク、もずく	牛乳、ぶたにく、ウズラ卵、わかめ、とうふ、アガー
	こめ、むぎ、油、さとう	こめ、もちきび、油、さとう、やまいも	こめ、油、ラード、さとう、ごま、べにいも、もち粉	こめ、ふ、油、さとう	こめ、むぎ、油、ごま油、さとう、ブドウジュース
	にんじん、しょうが、いんげん、とうがん、えのきだけ、きやべつ、だいこん、きゅうり、こまつな、しそ	にんじん、しいたけ、ねぎ、千切りだいこん、こんにやく、たまねぎ、れんこん、オレンジ	にんじん、ごぼう、ねぎ、えのきだけ、きゅうり、こまつな、コーン	ねぎ、にんじん、きやべつ、にら	にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、はくさい、しょうが、えのきだけ、長ネギ、ナタデココ
	C 629 P 30.2 F 21.7 C 775 P 37 F 25.9	C 652 P 27.6 F 19.8 C 790 P 33.4 F 22.8	C 594 P 22.3 F 15.5 C 709 P 26.6 F 17.2	C 610 P 27 F 19.3 C 745 P 33 F 22.8	C 598 P 25.6 F 15.1 C 739 P 31.2 F 17.4
こ ん だ て	21(月) 黒糖ビーンズ くるまふナゲット ゴーヤーチャンプルー きびごはん 魚そうめん汁	22(火) かぼちゃコロッケ スパゲティミートソース 野菜スープ	23(水) きんろうかんしゃの日	24(木) みかん 切干大根の和え物 ぶた肉のしょうが焼き きびごはん すまし汁	25(金) まめ豆サラダ トマトオムレツ 黒糖パン 白菜のクリーム煮
	牛乳、魚そうめん、もずく、ぶたにく、とうふ、たまご、とりにく、だいず、しいたけ	牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、だいず、とりにく		牛乳、とりにく、ちくわ、ぶたにく、ツナ	牛乳、とりにく、ベーコン、スキムミルク、だいず、たまご
	こめ、もちきび、油、ことう、ふ	スパゲティ、油、パン粉		こめ、もちきび、油、さとう、ごま、はちみつ	ことうパン、油、小麦粉、じゃがいも
	しいたけ、ながねぎ、にんじん、にがうり、たまねぎ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きやべつ、こまつな、しめじ、かぼちゃ		とうがん、しいたけ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、切干だいこん、きゅうり、みかん	にんじん、はくさい、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんにく、きやべつ、きゅうり、えだまめ、コーン、トマト
	C 601 P 27.8 F 17.8 C 737 P 34.6 F 20.9	C 598 P 26.9 F 20.8 C 743 P 33.1 F 25.5		C 616 P 29.9 F 14.9 C 748 P 36.8 F 17	C 668 P 28.4 F 23.9 C 853 P 35.8 F 29.7
こ ん だ て	28(月) フレンチサラダ ドライカレー 麦ごはん 春雨スープ	29(火) 桃缶 きびなごから揚げ 麦ごはん 煮つけ	30(水) アーモンドあえ チキンのチリソースかけ ピラフ じゃがいもとアサリのスープ	<p>1 1 8 いい歯を保ち、 食事をおいしく 食べよう</p> <p>むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。</p>	
	牛乳、ぶたにく、とりにく、だいず、とりにく、ハム	牛乳、ぶたにく、こんぶ、かまぼこ、きびなご、あつあげ、ポーク	牛乳、とりにく、あさり、ベーコン	<p>よくかんで食べよう</p> <p>おやつは時間や量を決めて食べよう</p> <p>甘い物はとり過ぎないようにしよう</p> <p>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</p> <p>食べた後は歯をみがこう</p>	
	こめ、むぎ、油、はるさめ	こめ、むぎ、油、ごま、こむぎこ、でんぶ	こめ、マーガリン、さとう、じゃがいも		
	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、ブルーベリー、きくらげ、はくさい、こまつな、きやべつ、きゅうり	こんにやく、にんじん、とうがん、こまつな、もやし	にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、こまつな、もやし、アーモンド、チンゲンサイ		
	C 580 P 24.9 F 17.1 C 720 P 30.3 F 20	C 596 P 24.4 F 15.5 C 724 P 29.4 F 17.8	C 585 P 30 F 14.6 C 735 P 34.5 F 16		