



食品群	体内でのほたらき
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

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※食物アレルギーのある児童生徒は給食を食べる前に「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。

こ ん だ て	食べ物のもったいないを減らそう! 「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べものを残さず食べるといった日本人が大切にしてきた心がつまっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう『食品ロス』が問題となっています。10月は食品ロス月間です。 「もったいない」の心を忘れずに未来に向けてできることから取り組んでみませんか。 今日は図書コラボ給食を予定しています 本にでてくる料理や、食べものを給食に取り入れる予定です。ぜひ、給食を食べる前や、食べた後に本を読んでみてくださいね♪					1(木)	2(金)				
						まぐろのみそ焼き 野菜の甘酢和え 麦ごはん けんちん汁	おばあのサーターアンダギー サーターアンダギー タマナーイリチー 大豆入り たきこみご飯 アーサのみそ汁				
						牛乳、あぶらあげ、マグロ、白みそ 米、麦、三温糖 とうがん、にんじん、ごぼう、こんにやく、しいたけ、長ねぎ、しょうが、だいこん、きゅうり、キャベツ、コーン	牛乳、大豆、平かまぼこ、昆布、アーサ、とうふ、赤みそ、白みそ、ツナ、さつま揚げ、たまご 米、麦、サラダ油、小麦粉、ことう、三温糖、白ごま にんじん、葉ねぎ、えのきたけ、キャベツ、木くらげ、にら、にんにく				
あ か き み ど り	5(月)	ぐんぐんせがのびるひみつ チーズ入り卵焼き 切干大根のごまマヨ和え 秋の香りごはん とうがんのすまし汁	6(火)	上野中2年・3年欠食 ぎょうざ 中華和え 麦ごはん マーボーなす	7(水)	上野中2年・3年欠食 梨 ごまジャコサラダ ABCスープ スパゲティナポリタン	8(木)	上野中2年・3年欠食 大豆の甘辛煮 親子丼 油揚げのみそ汁	9(金)	上野小・上野中3年欠食 しいらのごまみそ焼き オレンジ きゃべつのおかか和え 麦ごはん さつま汁	
	牛乳、オーシャンキングほぐし身、たまご、とうふ、チーズ、ちくわ 米、麦、くり、さつまいも、サラダ油、白ごま、三温糖、たまごなしマヨネーズ にんじん、あお豆、とうがん、えのきたけ、こまつな、キャベツ、きゅうり、切干大根、コーン		牛乳、とうふ、ぶた肉、ぶたレバー、赤みそ、ツナ 米、麦、三温糖、ごま油、片栗粉、白ごま なす、木くらげ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン		牛乳、ウインナー、とり肉、チリメン スパゲティ、サラダ油、三温糖、じゃがいも、マカロニ、白ごま、ごま油 たまねぎ、にんじん、ピーマン、木くらげ、にんにく、マッシュルーム、トマト缶、はくさい、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、なし		牛乳、とり肉、たまご、わかめ、あぶらあげ、赤みそ、白みそ、大豆、カエリ 米、麦、サラダ油、三温糖、じゃがいも、片栗粉、白ごま たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、とうがん		牛乳、とり肉、赤みそ、白みそ、しいら、糸けずり 米、麦、さつまいも、三温糖、白ごま だいこん、長ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、オレンジ		
	12(月)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)		
	スポーツの日		黄桃 まぐろそぼろ丼 きのこのみそ汁		きゅうしよく たべにきました フルーツポンチ チリコンカン コッペパン クリームシチュー		琉球料理の日 りんご フータシヤー 紅芋入り たきこみごはん 魚汁		カジマヤーにちなんで グルクンの シークワーサーソースかけ クープイリチー 麦ごはん イナムドゥチ		
こ ん だ て			牛乳、マグロ、とりレバー、大豆、赤みそ、白みそ 米、麦、ごま油(ごま)、三温糖、白ごま、片栗粉 とうがん、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、木くらげ、しょうが、しいたけ、しめじ、えのきたけ、こまつな、黄桃		牛乳、とり肉、白花生、白いんげん豆ペースト、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、レッドキドニー コッペパン、さつまいも、サラダ油、小麦粉、バター、白玉粉 はくさい、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、木くらげ、トマト缶、にんにく、パイン缶、もも缶、みかん缶、シークワーサー果汁		牛乳、とり肉、平かまぼこ、赤魚、赤みそ、白みそ、たまご、ぶた肉、糸けずり 米、麦、紅イモ(ダイスカット)、ふ、サラダ油 ごぼう、葉ねぎ、だいこん、こんにやく、こまつな、しょうが、キャベツ、にんじん、にら、りんご		牛乳、ぶた肉、かまぼこ、甘口しろみそ、グルクン、昆布 米、麦、小麦粉、片栗粉、サラダ油、三温糖 しいたけ、こんにやく、だいこん、シークワーサー果汁、切干大根		
	あ か き み ど り	19(月)	9ひきのうさぎ ハンバーグ キャベツサラダ 麦ごはん ポテトスープ	20(火)	梨 じゃがいもの煮物 吹き寄せ ごはん とうふのみそ汁	21(水)	さばの塩焼き 大根のゆかり和え 麦ごはん すきやき煮	22(木)	バナナ しょうゆラーメン 厚揚げと 野菜の炒め物	23(金)	きょうれつのできる すうぶやさん ミニケチャップ ブロッコリーとナッツのサラダ オムライス さわやか おまめのすうぶ
		牛乳、とり肉、白いんげん豆、ぶた肉 米、麦、じゃがいも、三温糖、たまごなしマヨネーズ たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン、オレンジ		牛乳、大豆、とうふ、赤みそ、白みそ、ぶた肉 米、麦、くり、サラダ油、じゃがいも、三温糖、片栗粉 にんじん、しめじ、あお豆、にんじん、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、さやいんげん、なし		牛乳、牛肉、とうふ、さば 米、麦、サラダ油、三温糖、白ごま はくさい、長ねぎ、えのきたけ、しいたけ、こまつな、だいこん、きゅうり		牛乳、ぶた肉、わかめ、とり肉、あつあげ 中華めん、三温糖、ごま油、片栗粉 長ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、木くらげ、バナナ		牛乳、とり肉、卵、ベーコン、白いんげん豆、ひよこ豆、白花生、ツナ 米、麦、バター、じゃがいも、小麦粉、アーモンド グリーンピース、コーン、たまねぎ、木くらげ、にんにく、にんじん、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり	
		26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		30(金)	
ちくわの磯辺焼き 小松菜のごま和え 麦ごはん とうがんの そぼろ煮		きびなごカレー揚げ 鶏肉とれんこんの甘辛炒め 麦ごはん 切干大根の みそ汁		こまつさんのグラタン マカロニグラタン ひじきと枝豆サラダ バターライス トマトスープ		ミニ肉まん ホイコーロー 麦ごはん スーミタン		かぼちゃケーキ カラフル ポークカレーライス サラダ			
こ ん だ て	牛乳、あつあげ、とり肉、大豆、ちくわ、青のり 米、麦、サラダ油、三温糖、片栗粉、たまごなしマヨネーズ、白ごま とうがん、たまねぎ、にんじん、木くらげ、さやいんげん、こまつな、キャベツ、きゅうり		牛乳、わかめ、赤みそ、白みそ、きびなご、とり肉 米、麦、片栗粉、小麦粉、サラダ油、三温糖、白ごま 切干大根、こんにやく、しょうが、れんこん、にんじん、ピーマン、しめじ、にんにく		牛乳、ウインナー、大豆、とり肉、チーズ、ひじき 米、麦、バター、じゃがいも、マカロニ、パン粉、三温糖 たまねぎ、パセリ、にんじん、はくさい、ブロッコリー、トマト、トマト缶、にんにく、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、あお豆、キャベツ、しょうが		牛乳、とうふ、たまご、ぶた肉、ミニ肉まん 米、麦、ごま油、片栗粉、三温糖 こまつな、しいたけ、にら、コーン、クリームコーン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、木くらげ、にんにく、しょうが		牛乳、ぶた肉、とりレバー、たまご 米、麦、じゃがいも、サラダ油、三温糖、小麦粉、ホットケーキミックス、グラニュー糖、バター にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、リンゴ、ピューレ、ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン、コーン、かぼちゃ		
	あ か き み ど り										