



※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。

| 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 |

|                  |                                                          |                                                    |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                        |
|------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て |                                                          | 1(火)<br>いわしの生姜煮<br>おから炒め<br>麦ごはん かぼちゃのみそ汁          | 2(水)<br>りんご<br>ナムル<br>五目チャーハン わかめスープ                                | 3(木)<br>しいらの香草焼き<br>切干大根のカレー炒め<br>麦ごはん 根菜のごまみそ汁                                                                                                                                                                                                                               | 4(金)<br>オレンジ<br>豚キムチ丼 もずくと卵のスープ                        |
|                  |                                                          | 牛乳、とうふ、赤みそ、白みそ、いわし、とり肉、おから                         | 牛乳、ぶた肉、わかめ、卵                                                        | 牛乳、あつあげ、赤みそ、白みそ、しいら、ぶた肉、大豆                                                                                                                                                                                                                                                    | 牛乳、ぶた肉、もずく、たまご                                         |
|                  |                                                          | 米、麦、サラダ油                                           | 米、麦、サラダ油、ごま油(ごま)、三温糖、白ごま                                            | 米、麦、白ごま、オリーブ油、パン粉、サラダ油、三温糖                                                                                                                                                                                                                                                    | 米、麦、サラダ油、三温糖、白ごま                                       |
|                  |                                                          | かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、葉ねぎ、キャベツ、にんじん、からしな                   | にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、コーン、にんにく、えのき、だいこん、小松菜、キャベツ、きゅうり、りんご             | にんじん、とうがん、ごぼう、えのき、たけ、パセリ、バセリ、切干大根、パパイア、こまつな                                                                                                                                                                                                                                   | にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、たまねぎ、あお豆、白菜キムチ、木くらげ、しらたき           |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 7(月)<br>さばのソース焼き<br>ゴーラとなまり節の<br>カレーマヨ和え<br>麦ごはん 野菜のみそ汁  | 8(火)<br>オレンジ ひじきシュウマイ<br>小松菜の中華和え<br>麦ごはん マーボーへちま  | 9(水)<br>フルーツアロエ<br>スパゲティ キャベツスープ<br>ミートソース                          | 10(木)<br>豚肉のみそ炒め<br>キムチ和え<br>麦ごはん すまし汁                                                                                                                                                                                                                                        | 11(金)<br>キャベツ入りつくね<br>きゅうりとわかめの和え物<br>麦ごはん じゃがいものみそ煮   |
|                  | 牛乳、赤みそ、白みそ、さば、なまり節                                       | 牛乳、とうふ、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、赤みそ、ひじき、しょうまい                  | 牛乳、ぶた肉、ぶたレバー、とり肉、ベーコン                                               | 牛乳、とうふ、ぶた肉、赤みそ、ちくわ                                                                                                                                                                                                                                                            | 牛乳、とり肉、あつあげ、赤みそ、ちくわ、わかめ                                |
|                  | 米、麦、三温糖、たまごなしマヨネーズ                                       | 米、麦、三温糖、ごま油、片栗粉、白ごま                                | スパゲッティ、サラダ油、三温糖、じゃがいも                                               | 米、麦、ごま油、三温糖、白ごま                                                                                                                                                                                                                                                               | 米、麦、じゃがいも、サラダ油、三温糖、白ごま                                 |
|                  | はくさい、たまねぎ、小松菜、えのき、たけ、しょうが、ゴーヤー、にんじん、パパイア、コーン、シークワーサー果汁   | へちま、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、こまつな、オレンジ   | たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのき、たけ、木くらげ、にんにく、トマト缶、キャベツ、小松菜、バナナ、パイン缶、みかん缶、もも缶、アロエ | とうがん、葉ねぎ、キャベツ、にんじん、こんにやく、にんにく、モーウイ、きゅうり、白菜キムチ、コーン                                                                                                                                                                                                                             | にんじん、こまつな、こんにやく、しょうが、モーウイ、きゅうり                         |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 14(月) 上野中欠食<br>野菜天ぷら<br>梅かつお和え<br>わかめごはん 冬瓜のみそ汁          | 15(火)<br>ひじきたっぷり卵焼き<br>いんげんのごま和え<br>麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 | 16(水)<br>オレンジ サーモンフライ<br>シーザーサラダ<br>コッペパン さつまいものクリームスープ             | 17(木) 琉球料理の日<br>きびなごシークワーサーかけ<br>ピーナッツ和え<br>くふあじゅうしい ゆしどうふ汁                                                                                                                                                                                                                   | 18(金)<br>パン缶<br>ハヤシライス<br>かいそうサラダ                      |
|                  | 牛乳、赤みそ、白みそ、ツナ、たまご、糸けずり                                   | 牛乳、とり肉、ぶた肉、とりレバー、大豆、たまご、ひじき、とうふ、チリメン、ツナ            | 牛乳、とり肉、白いんげん豆、白花生、鮭                                                 | 牛乳、豚肉、平かまぼこ、ゆしどうふ、アーサ、きびなご                                                                                                                                                                                                                                                    | 牛乳、牛肉、とりレバー、海そうミックス、オーシャンキングほぐし身                       |
|                  | 米、麦、小麦粉、サラダ油、三温糖、白ごま                                     | 米、麦、サラダ油、三温糖、片栗粉、白ごま                               | コッペパン、さつまいも、バター、小麦粉、サラダ油、アーモンド                                      | 米、麦、サラダ油、片栗粉、小麦粉、三温糖、ピーナッツ、バター                                                                                                                                                                                                                                                | 米、麦、サラダ油、三温糖、白ごま                                       |
|                  | とうがん、えのき、たけ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、こまつな、キャベツ、きゅうり            | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのき、たけ、木くらげ、さやいんげん、きゅうり             | にんじん、たまねぎ、バセリ、キャベツ、きゅうり、コーン、オレンジ                                    | にんじん、しいたけ、葉ねぎ、しょうが、にんにく、シークワーサー果汁、いんげん、ほうれん草、きゅうり                                                                                                                                                                                                                             | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、トマト缶、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、パイン缶 |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 21(月)<br>敬老の日                                            | 22(火)<br>こくみん きゅうじつ<br>国民の休日                       | 23(水)<br>しゅうぶん<br>秋分の日                                              | 24(木)<br>オレンジ<br>スタミナ丼 じゃがいものみそ汁                                                                                                                                                                                                                                              | 25(金) 十五夜にちなんで<br>ふちやぎ<br>グンボーイリチー<br>紅いもごはん アーサ汁      |
|                  |                                                          |                                                    |                                                                     | 牛乳、ぶた肉、赤みそ、白みそ                                                                                                                                                                                                                                                                | 牛乳、アーサ、とり肉、赤みそ、白みそ、小豆                                  |
|                  |                                                          |                                                    |                                                                     | 米、麦、三温糖、白ごま、サラダ油、じゃがいも                                                                                                                                                                                                                                                        | 米、麦、紅いも、白ごま、サラダ油、三温糖、もち粉、グラニュー糖                        |
|                  |                                                          |                                                    |                                                                     | にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ、しょうが、にんにく、葉ねぎ、こまつな、オレンジ                                                                                                                                                                                                                                   | えのき、たけ、たまねぎ、しょうが、ごぼう、にんじん、こんにやく                        |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 28(月)<br>ピリ辛きゅうり<br>オレンジ<br>ミートボールの酢豚風<br>麦ごはん もずくの中華スープ | 29(火)<br>豚肉の生姜焼き<br>空心菜の炒め物<br>麦ごはん あさりの赤だし汁       | 30(水)<br>りんご<br>マカロニサラダ<br>コーンライス チキンと豆のトマト煮                        | 夏の疲れを吹き飛ばそう! 疲労回復には、ビタミンB1!<br>暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れが出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとする心がけましょう。特に食事では、ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で不足すると疲れやすくなります。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。<br>ビタミンB1を多く含む食品<br>豚肉・ハム、玄米、胚芽米、タロコ、ウナギ、豆類、種類<br>アリシンを含む食品<br>たまねぎ、にんにく、らっきょう |                                                        |
|                  | 牛乳、もずく、たまご、とうふ、とり肉、ぶた肉                                   | 牛乳、あさり、とうふ、わかめ、赤みそ、赤だしみそ、ぶたにく、さつま揚げ                | 牛乳、ツナ、とり肉、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、ハム、ひじき                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                        |
|                  | 米、麦、片栗粉、白ごま、タピオカ粉、小麦粉、サラダ油、三温糖、ごま油                       | 米、麦、三温糖、サラダ油                                       | 米、麦、バター、じゃがいも、オリーブ油、三温糖、マカロニ、たまごなしマヨネーズ                             |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                        |
|                  | キャベツ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、木くらげ、きゅうり、オレンジ                  | 長ねぎ、しょうが、エンサイ、パパイア、にんじん、こんにやく、にんにく                 | コーン、たまねぎ、バセリ、にんじん、にんにく、トマト缶、きゅうり、りんご                                |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                        |