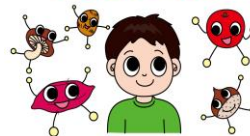


実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	○	吹き寄せごはん さつまいも汁 白菜の甘酢あえ	568	21.9
4	火	○	スパゲティミートソース ココロサラダ 果物	585	22.2
5	水	○	きなこトースト 野菜スープ バーベキューチキンサラダ	556	22.6
6	木	○	ごはん なめこのみそ汁 小松菜コロケ 磯あえ	683	22.1
7	金	○	チキンライス 洋風卵焼き キャバツとじゃがいものスープ	633	24.4
11	火	○	キムチチャーハン ワンタンスープ キャロットゼリー	569	22.3
12	水	○	シナモントースト クリームシチュー キャバツとベーコンのサラダ	589	20.5
13	木	○	ごはん ひじきのふりかけ 豚汁 魚の竜田揚げ	656	27.0
14	金	○	ビビン麺 もやしのスープ 甘辛カリカリ豆	607	27.3
15	土	○	ドライカレー ツナ海藻サラダ 果物	654	23.1
17	月		振替休業日		
18	火	○	ごはん ヤンニョムチキン こんにゃく入りナムル わかめスープ	669	22.8
19	水	○	カレーミートドック コーンスープ コールスローサラダ	555	21.1
20	木	○	ごはん 骨太ふりかけ 鶏肉とじゃがいもの煮物 ごまあえ	619	24.5
21	金	○	中華おこわ ちくわの磯部揚げ 中華卵スープ	593	19.6
24	月	○	ごはん 魚のみそづけ焼き からしあえ 根菜汁	592	25.3
25	火	○	肉野菜うどん ひじきと青大豆のサラダ ごま団子	619	23.4
26	水	○	黒砂糖パン 鶏だんごのスープ ポテトのチーズ焼き	617	25.8
27	木	○	五目ごはん ごまみそ汁 焼きししゃも	572	23.5
28	金	○	ルーローハン 春雨スープ 果物	621	24.8
31	月	○	カレーピラフ ミネストローネスープ スイートパンプキン	572	19.7

**\*給食だより\***

過ごしやすい季節になりました。秋といえば、運動、芸術、読書、食欲など、みなさんは何を浮かべますか？

**食欲の秋**

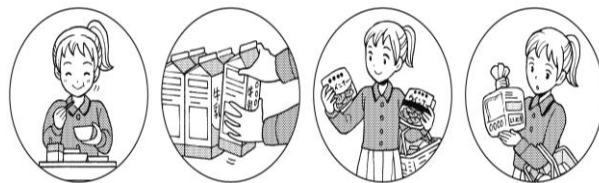


さて、もうすぐ運動会です。本番を元気に迎えられるよう、食事をしっかり取り、体調を整えましょう。

**10月は、食品ロス・削減月間です！**

「食品ロス」とは本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。大切な食べ物を無駄にしないために、私たちができることについて改めて考えてみましょう。

- 給食を残さず食べる
- すぐに使うなら、手前の商品を買う
- 必要な分だけ買う
- 期限表示を正しく理解する



©少年写真新聞社2021

**●消費期限…安全に食べられる期限**  
品質の劣化が早い食品に表示されます。期限が切れた場合は食べないようにしましょう。

**●賞味期限…おいしく食べられる期限**  
品質の劣化が比較的遅い食品に表示されます。期限を過ぎてもすぐ食べられなくなるわけではありません。

※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら適切に保管し、早めに食べましょう。

**今月の献立から**

**18日 ヤンニョムチキン**  
「ヤンニョム」という甘辛いソースを唐揚げに絡めた韓国料理です。給食ではコチュジャンやケチャップなどを使って作ります。

**28日 ルーローハン**  
豚肉を甘辛く煮込み、ごはんにかけて食べる台湾料理です。五香粉（ウーシャンフェン）というミックススパイスを使うのが特徴です。台湾では、多くの定食屋で食べることができるほど、とても親しまれている料理です。

今月の給食費&教材費の引き落としは  
**10月11日(火)**です。  
残高不足にならないよう、  
前日までに確認をお願いします。

給食費  
教材費  
引落日

運動会  
1日目

運動会  
2日目

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。  
※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他			
3月	吹き寄せごはん		鶏肉, 油揚げ, 鶏卵	米, 大麦, 砂糖	サラダ油	にんじん	干しいたけ, しめじ	水, 塩, 酒, うすくちしょうゆ, みりん, しょうゆ	
	さつまい	○	鶏肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	こんにゃく, さつまいも	ごま油	にんじん	ごぼう, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 酒	
	白菜の甘酢あえ			砂糖	ごま油	小松菜	はくさい, キャベツ	酢, しょうゆ	
4火	スパゲティミートソース		豚肉, 大豆	スパゲッティ, 砂糖	サラダ油	にんじん, トマトピューレ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	赤ワイン, 塩, こしょう, ナツメグ, クローブ, ケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース	
	コロコロサラダ	○		砂糖	サラダ油	にんじん	だいこん, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ, りんご	しょうゆ, 酢, 塩, からし	
	果物(なし)						なし		
5水	きなこトースト		きな粉	食パン, 砂糖	ソフトマーガリン, 白ねりごま				
	野菜スープ	○	ベーコン, 豚肉		サラダ油	にんじん	しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, ホールコーン	水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, しょうゆ	
	バーベキューチキンサラダ		鶏肉	砂糖	サラダ油	小松菜	ねぎ, りんご, しょうが, にんにく, レモン, キャベツ, きゅうり	白ワイン, 塩, こしょう, 酒, しょうゆ, 酢	
6木	ごはん			米, 大麦				水	
	小松菜コロケ	○	ツナ, いんげんまめ	じゃがいも, 小麦粉, パン粉	サラダ油, ソイレプール, 大豆白絞油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ	塩, こしょう, 中濃ソース	
	磯あえ		かつお節	焼きのり		にんじん	キャベツ, もやし	だし汁, しょうゆ	
	なめこのみそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 豆腐	わかめ		にんじん	玉ねぎ, なめこ, ねぎ	水, さば削り節(だし)	
7金	チキンライス		鶏肉	米, 大麦	ソイレプール, サラダ油	にんじん	玉ねぎ, 水煮マッシュルーム, トマトペースト	パプリカ(粉), 水, 酒, ケチャップ, 塩, こしょう	
	洋風卵焼き	○	ハム, 鶏卵		サラダ油, マヨネーズ風(鶏卵不使用)	小松菜	玉ねぎ	塩, こしょう	
	キャベツとじゃがいものスープ		ベーコン	じゃがいも	サラダ油		キャベツ	水, 鳥がら, ロリエ, しょうが(スープ), 塩, こしょう, パセリ(乾)	
11火	キムチチャーハン		豚肉, えび	米, 大麦	サラダ油	にんじん	長ねぎ, はくさいキムチ漬	水, しょうゆ, 塩, 酒, こしょう	
	ワンタンスープ	○	鶏肉, 鶏肉	ワンタンの皮	ごま油	にんじん, いら	玉ねぎ, もやし, しょうが, 長ねぎ	水, 鳥がら, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
	キャロットゼリー			寒天	砂糖	にんじん	オレンジジュース, レモン	水, カップ	
12水	シナモントースト			食パン, 砂糖	ソフトマーガリン			シナモン	
	クリームシチュー	○	豚肉	牛乳, 生クリーム	じゃがいも, 小麦粉	にんじん	玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう	
	キャベツとベーコンのサラダ		ベーコン	砂糖	サラダ油	にんじん	もやし, キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 酢, からし	
13木	ごはん			米, 大麦				水	
	ひじきのふりかけ		かつお節	干ひじき, 昆布	砂糖	白ごま		みりん, しょうゆ	
	魚の竜田揚げ	○	さば	でん粉	大豆白絞油		しょうが	みりん, 酒, しょうゆ	
	豚汁		豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも, こんにゃく	サラダ油	にんじん, 小松菜	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)	
14金	ビビン麺	○	豚肉, 赤みそ	蒸し中華麺, 砂糖	サラダ油, サラダ油, 白ごま, 白すりごま, 白ねりごま, ごま油	にんじん, 小松菜	にんにく, しょうが, もやし, りんご	水, 鳥がら, しょうが(スープ), しょうゆ, 酢, コチジャン	
	もやしスープ		鶏肉			小松菜	しょうが, 玉ねぎ, もやし	水, 鳥がら, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
	甘辛カリカリ豆		大豆	でん粉, 砂糖	大豆白絞油, 白ごま			しょうゆ	
15土	ドライカレー		豚肉, 大豆	米, 大麦, 米粉	サラダ油	にんじん, ピーマン	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ	カレー粉, 塩, 水, 赤ワイン, 水, 鳥がら, こしょう, ウスターソース, しょうゆ	
	ツナ海藻サラダ	○	ツナ	海藻ミックス	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ, きゅうり, しょうが	しょうゆ, 酢
	果物(かき)						かき		
18火	ごはん			米, 大麦				水	
	ヤンニョムチキン	○	鶏肉	でん粉, 砂糖	大豆白絞油, ごま油, 白ごま			塩, こしょう, 酒, スープ, ケチャップ, コチジャン, みりん	
	こんにゃく入りナムル		豆腐	わかめ	こんにゃく, 砂糖	にんじん, 小松菜	もやし	しょうゆ, みりん	
19水	カレーミートドック		豚肉, レンズまめ	コッペパン(無塩), でん粉	サラダ油		にんにく, しょうが, 玉ねぎ	赤ワイン, カレー粉, ケチャップ, ウスターソース, 塩	
	コーンスープ	○	ベーコン, 鶏肉	牛乳, 生クリーム	じゃがいも, コーンスターチ	にんじん	玉ねぎ, ホールコーン, クリームコーン	水, 鳥がら, 白ワイン, 塩, こしょう, パセリ(乾)	
	コールスローサラダ			砂糖	サラダ油, マヨネーズ風(鶏卵不使用)	にんじん	キャベツ, きゅうり	酢, 塩, からし	
20木	ごはん			米, 大麦				水	
	骨太ふりかけ	○	かつお節	ちりめんじゃこ, 塩昆布	砂糖	白ごま		酢, みりん	
	鶏肉とじゃがいもの煮物		鶏肉	こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	大豆白絞油	にんじん, 小松菜	水煮たけのこ, 玉ねぎ	酒, 水, さば削り節(だし), しょうゆ, 塩, みりん	
	ごまあえ			砂糖	白ねりごま, 白すりごま	小松菜	もやし, キャベツ	だし汁, しょうゆ	
21金	中華おこわ		豚肉, 大豆, えび	米, もち米, 砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん	水煮たけのこ, 長ねぎ, 干しいたけ	水, 酒, 塩, しょうゆ, こしょう, オイスターソース	
	ちくわの磯辺揚げ	○	ちくわ	青のり	小麦粉	大豆白絞油		水	
	中華卵スープ		鶏卵	でん粉	ごま油	チンゲンサイ	玉ねぎ, もやし, えのきたけ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ	
24月	ごはん			米, 大麦				水	
	魚のみそづけ焼き	○	さごし, 白みそ	砂糖				酒, みりん, しょうゆ	
	からしあえ					小松菜, にんじん	キャベツ	だし汁, みりん, しょうゆ, からし	
25火	根菜汁		豆腐	こんにゃく, じゃがいも	ごま油	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 塩, しょうゆ	
	肉野菜うどん	○	豚肉, 油揚げ	うどん(無塩)		にんじん, 小松菜	干しいたけ, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 昆布(だし), 塩, しょうゆ, みりん	
	ひじきと青大豆のサラダ		青大豆, 大豆	干ひじき	砂糖	サラダ油	にんじん	酢, しょうゆ	
26水	ごま団子			さつまいも, 三温糖, 白玉粉, でん粉	白ごま, 大豆白絞油			塩, 水	
	黒砂糖パン			黒砂糖パン					
	ポテトのチーズ焼き	○	ベーコン	牛乳, チーズ	じゃがいも	サラダ油, バター		玉ねぎ	
27木	鶏だんごのスープ		鶏肉, 白みそ			にんじん, 小松菜	しょうが, 玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ	
	五目ごはん		鶏肉, 油揚げ	米, 大麦, 砂糖	サラダ油	にんじん	ごぼう, 干しいたけ	水, 塩, うすくちしょうゆ, 酒, しょうゆ	
	焼きししゃも	○		ししゃも					
28金	ごまみそ汁		豚肉, 白みそ	じゃがいも, こんにゃく	サラダ油, 白すりごま, 白ねりごま	小松菜	だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 酒, みりん, しょうゆ	
	ルーローハン		豚肉	米, 大麦, 砂糖	サラダ油		しょうが, 長ねぎ	水, しょうゆ, 酒, 五香粉	
	春雨スープ	○	鶏肉	はるさめ	ごま油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, きくらげ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
31月	果物(みかん)						みかん		
	カレーピラフ		豚肉	米, 大麦	ソイレプール, サラダ油	にんじん, ピーマン	玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	塩, ターメリック, スープ, 酒, カレー粉	
	ミネストローネスープ	○	鶏肉	じゃがいも	サラダ油	にんじん, ホールトマト	セロリー, 玉ねぎ, キャベツ	白ワイン, 水, 鳥がら, しょうが(スープ), ロリエ, 塩, こしょう, パセリ(乾)	
スイートパンプキン		調製豆乳	さつまいも, 砂糖, でん粉, 水あめ	ソイレプール	かぼちゃ		みりん, アルミ皿		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

※ソイレプールとは、大豆由来のバターです。