

日	こんだて名	牛乳 I 乳たんぱく質	
1木	ジャージャー ^{じゃーじゃん どうふ} 豆腐丼 わかたまスープ くだもの ^{きょうほう} (巨峰) 世界の料理 ~中国~	○	576 kcal 23.8 g
2金	さつまいもごはん 鶏肉 ^{とりにく} の塩 ^{しお} こうじ焼き 大豆 ^{だいず} の五目煮 ^{ごもくにしる} みそ汁	○	622 kcal 28.3 g
5月	にらたまチャーハン 手作りシューマイ 中華スープ ^{ちゅうか}	○	537 kcal 25.0 g
6火	ごはん かつお ^{かつ} の変わりみそがらめ いそあえ すまし汁	○	567 kcal 26.3 g
7水	パンラトースト ポークシチュー ツナひじきサラダ	○	572 kcal 20.8 g
8木	しらすと玉ねぎ ^{たまねぎ} のかき揚げ ^あ 丼 豆腐 ^{とうふ} とたまごのみそ汁 ^{しる} くだもの ^{なし} (梨)	○	625 kcal 22.6 g
9金	照り焼きチキンスパゲティ ポテトサラダ ミルクコーヒーゼリー	○	609 kcal 20.7 g
13火	チリコンカンライス 糸寒 ^{いとかんてん} 天 ^{てん} サラダ くだもの ^{りんご} (りんご)	○	623 kcal 23.9 g
14水	かやくごはん 鮭 ^{さけ} のもみじ焼き ^や すまし汁 ^{しる}	○	567 kcal 28.1 g
15木	ココア揚げパン 肉団子 ^{にくだんご} スープ だいこん ^{だいこん} サラダ	○	573 kcal 22.5 g
16金	ごはん のりのつくだ煮 ^に 五目 ^{ごもく} うま煮 ^に 干草 ^{ちくさ} あえ	○	598 kcal 24.2 g
19月	鶏 ^{とり} ごぼうごはん 親子 ^{おやこ} 焼き ^や すりごまみそ汁 ^{しる}	○	580 kcal 29.5 g
20火	セルフ鯛カツバーガー コーンチャウダー	○	595 kcal 27.6 g
21水	五目 ^{ごもく} うどん いかぺったん くだもの ^{かき} (柿)	○	591 kcal 26.1 g
22木	ごはん さばのピリ辛 ^{からや} 焼き おかかあえ けんちん汁 ^{しる}	○	540 kcal 28.0 g
23金	チキンカレーライス 海藻 ^{かいそう} サラダ	○	638 kcal 19.2 g
26月	ジャージャー ^{めん} 麺 ^{めん} のり塩 ^{しお} ポテトビーンズ くだもの ^{みかん} (みかん)	○	626 kcal 23.7 g
27火	さんまごはん からししょうゆあえ 豚汁 ^{とんじり}	○	595 kcal 22.5 g
28水	いちごジャムサンド 秋野菜 ^{あきやさい} のシチュー キャロドレサラダ	○	591 kcal 21.2 g
29木	ごはん 揚げ魚 ^あ のねぎソース ^{ざかな} がけ 茎 ^{くき} わかめ ^{いた} の炒め ^め もの みそ汁 ^{しる}	○	560 kcal 24.8 g
30金	ピラフ ABCトマトスープ パンプキンチョコチップケーキ	○	587 kcal 20.1 g
31土	プルコギ ^{どん} 丼 春雨 ^{はるさめ} スープ	○	575 kcal 21.7 g

おたより

「新米」の季節に なりました！

「新米」と表示されているものは、生産された年の12月31日までに精米し包装されたお米のことを指します。新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りが良いことです。
給食では、10月から山形県産ひとめぼれの新米を使用します。新米ならではのおいしさを味わいましょう。

知って いますか？ お米のこと

もみのつくり

- もみ殻
- ぬか層
- 胚乳
- 胚(胚芽)

玄米 → 胚芽精米 → 精白米 → 無洗米

もみから、もみ殻を取り除いたものです。
胚(胚芽)を残してぬか層を取り除いたものです。
胚(胚芽)を取り除いたものです。
精白米に残った細かいぬかを取り除いたものです。

「もみ」は稲の穂についた一粒一粒のことです。
もみには稲の芽や根になる「胚芽」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りには「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。私たちが食べているお米は主に「胚乳」の部分です。

今月の献立紹介

☆1日(木)
「家常豆腐(ジャージャー豆腐)」は厚揚げや肉、野菜を炒めた、中国の家庭料理のひとつです。

☆20日(火)
日本一の養殖真鯛の産地である愛媛県愛南町の「ぎょしょく伝道師」の方々をお呼びし、5年生に漁業についての授業をしていただきます。
当日の給食では、愛南町の真鯛を使ったセルフ鯛カツバーガーを提供します。

※栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
※食事の入荷状況や学校行事などの都合により、献立を変更する場合があります。
※今月のくだものは、巨峰、梨、りんご、みかんを予定しています。
※食物アレルギーがあるご家庭は、お子様と一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。

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	エネルギー たんぱく質
1 木	ジャージャンどうふどん	○	ぶたひきにく,とりがら,あかみそ,なまあげ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう,でんぶん,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,ほししいたけ,たけのこみずに,たまねぎ,キャベツ,チンゲンツアイ	576 kcal
	わかたまスープ		とりがら,わかめ,たまご	でんぶん	しょうが,にんじん,たまねぎ	23.8 g
	きょうほう				きょうほう	
2 金	さつまいもごはん	○		こめ,むぎ,くろいりごま,さつまいも		622 kcal
	とりにくのしおこうじやき		とりにく			28.3 g
	だいずのごもくに		ぶたにく,だいず	サラダあぶら,こんにゃく,さとう	ごぼう,にんじん,ほししいたけ	
	みそしる		けずりぶし(さば),あぶらあげ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,えどな	
5 月	にらたまチャーハン	○	とりひきにく,たまご	こめ,むぎ,ごまあぶら,サラダあぶら	にんにく,にら,ねぎ,にんじん	537 kcal
	てづくりシューマイ		ぶたひきにく,とりひきにく,だいず,たまご	さとう,ごまあぶら,でんぶん,しょうまいのかわ	たまねぎ,ねぎ,しょうが	25.0 g
	ちゅうかスープ		とりがら,とりにく	ごまあぶら	しょうが,ほししいたけ,にんじん,もやし,ねぎ,チンゲンツアイ	
6 火	ごはん	○		こめ,むぎ		567 kcal
	かつおのかわりみそがらめ		かつお,しろみそ	でんぶん,あげあぶら,じゃがいも,さとう,しろいりごま	しょうが	26.3 g
	いそあえ		きざみのり		にんじん,もやし,えどな	
	すましじる		けずりぶし(さば),だしこんぶ	でんぶん	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	
7 水	バナラトースト	○		しょくパン,バター,さとう,グラニューとう		572 kcal
	ポークシチュー		ぶたにく,とりがら,なまクリーム	サラダあぶら,じゃがいも,サラダあぶら,バター,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが	20.8 g
	ツナひじきサラダ		めひじき,ツナ	サラダあぶら,さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり	
8 木	しらすとたまねぎのかきあげどん	○	しらす,だいず	こめ,むぎ,こむぎこ,でんぶん,あげあぶら,さとう	にんじん,たまねぎ	625 kcal
	とうふとたまごのみそしる		けずりぶし(さば),きぬごしとうふ,しろみそ,あかみそ,たまご		たまねぎ,しめじ,えどな	22.6 g
	なし				なし	
9 金	てりやきチキンスパゲティ	○	とりにく,ベーコン,きざみのり	スパゲティ,サラダあぶら,でんぶん,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,ごぼう,えどな	609 kcal
	ポテトサラダ			じゃがいも,マヨネーズ,サラダあぶら,さとう	にんじん,きゅうり,ホールコーン	20.7 g
	ミルクコーヒーゼリー		こなかんでん,ぎゅうにゅう,なまクリーム	さとう		
13 火	チリコンカンライス	○	ぶたひきにく,とりがら,だいず,しろいんげんまめ,こなチーズ	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら,さとう	パセリ,しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	623 kcal
	いとかなてんサラダ		いとかなてん	さとう,しろいりごま	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン	23.9 g
	りんご				りんご	
14 水	かやくごはん	○	とりにく,あぶらあげ	こめ,むぎ,サラダあぶら,つきこんにゃく,さとう	ごぼう,にんじん,ほししいたけ,さやいんげん	567 kcal
	さけのもみじやき		さけ,しろみそ	マヨネーズ	にんじん	28.1 g
	すましじる		けずりぶし(さば),だしこんぶ,きぬごしとうふ,わかめ		ねぎ,えどな	
15 木	ココアあげパン	○		コッペパン,あげあぶら,さとう,グラニューとう		573 kcal
	にくだんごのスープに		とりがら,ぶたひきにく,たまご	りよくとうはるさめ,でんぶん	にんじん,たけのこみずに,しめじ,キャベツ,しょうが,ねぎ,えどな	22.5 g
	だいこんサラダ			サラダあぶら,ごまあぶら,さとう	だいこん,にんじん,きゅうり	

16金	ごはん	○		こめ,むぎ		598 kcal
	のりのつくだに		きざみのり	さとう		24.2 g
	ごもくうまに		とりにく,けすりぶし(さば),さつまあげ	サラダあぶら,じゃがいも,さとう	にんじん,だいこん,えどな	
	ちぐさあえ		あぶらあげ,たまご	つきこんにゃく,さとう,サラダあぶら,しろいりごま,サラダあぶら	にんじん,えどな	
19月	とりごぼうごはん	○	とりにく,あぶらあげ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう	しょうが,ごぼう,にんじん,さやいんげん	580 kcal
	おやこやき		とりひきにく,たまご	サラダあぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ	29.5 g
	すりごまみそしる		けすりぶし(さば),なまあげ,あかみそ,しろみそ	じゃがいも,しろすりごま	にんじん,だいこん,ねぎ,えどな	
20火	セルフたいカツバーガー	○	まだい,たまご	かしわパン,こむぎこ,パンこ(かんそう),パンこ(なま),あげあぶら,さとう	キャベツ	595 kcal
	コーンチャウダー		とりにく,とりがら,ぎゅうにゅう,なまクリーム	サラダあぶら,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,しょうが,クリームコーン,パセリ	27.6 g
21水	ごもくうどん	○	だしこんぶ,あつけすり(さば),ぶたにく,あぶらあげ	れいとううどん	にんじん,だいこん,ごぼう,ほししいたけ,ねぎ,えどな	591 kcal
	いかぺったん		だいすい,か,たまご,ぎゅうにゅう,いとけすり(かつお)	こむぎこ,あげあぶら	にんじん,ホールコーン,ねぎ,キャベツ	26.1 g
	かき				かき	
22木	ごはん	○		こめ,むぎ		540 kcal
	さばのピリからやき		さば	さとう,ごまあぶら	しょうが,にんにく	28.0 g
	おかかあえ		いとけすり(かつお)	さとう	にんじん,キャベツ,もやし	
	けんちんじる		けすりぶし(さば),とりにく,きぬこしどうぶ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,こねぎ	
23金	チキンカレーライス	○	とりにく,とりがら	こめ,むぎ,サラダあぶら,じゃがいも,サラダあぶら,バター,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	638 kcal
	かいそうサラダ		かいそうミックス	ごまあぶら,さとう,しろいりごま	きゅうり,にんじん,もやし	19.2 g
26月	ジャージャーめん	○	ぶたひきにく,だいす,とりがら,はちょうみそ	サラダあぶら,むしちゅうかめん,さとう,でんぶん	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,だけのごみずに,ねぎ,もやし,きゅうり	626 kcal
	のりしおポテトビーンズ		だいす,あおのり	でんぶん,あげあぶら,じゃがいも		23.7 g
	みかん				みかん	
27火	さんまごはん	○	だしこんぶ,さんま	こめ,むぎ,しろいりごま,でんぶん,あげあぶら,さとう	しょうが	595 kcal
	からしじょうゆあえ			さとう	にんじん,はくさい,もやし,えどな	22.5 g
	とんじる		ぶたにく,けすりぶし(さば),きぬこしどうぶ,しろみそ,あかみそ	サラダあぶら,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ほししいたけ,ねぎ	
28水	いちごジャムサンド	○		しょくパン,ソフトマーガリン	いちごジャム	591 kcal
	あきやさいのシチュー		とりにく,とりがら,ぎゅうにゅう,ひよこまめ,こなチーズ,なまクリーム	サラダあぶら,さつまいも,サラダあぶら,バター,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,しょうが,しめじ,パセリ	21.2 g
	キャロドレサラダ			オリーブあぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,りんご,にんにく	
29木	ごはん	○		こめ,むぎ		560 kcal
	あげざかなのねぎソースがけ		ホキ	でんぶん,あげあぶら,さとう,ごまあぶら	しょうが,ねぎ	24.8 g
	くきわかめのいためもの		くきわかめ	ごまあぶら,つきこんにゃく	にんじん	
	みそしる		けすりぶし(さば),あぶらあげ,きぬこしどうぶ,しろみそ,あかみそ		はくさい,しめじ	
30金	ピラフ	○	とりにく	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン	587 kcal
	ABCトマトスープ		ベーコン,とりにく,とりがら	サラダあぶら,じゃがいも,ABCマカロニ,さとう	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,ホールトマト,パセリ	20.1 g
	パンプキンチョコチップケーキ		たまご,ぎゅうにゅう,なまクリーム	こむぎこ,バター,さとう,チョコチップ,ぶんとう	かぼちゃ	
31土	プルコギどん	○	ぶたにく	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう,しろすりごま,ごまあぶら,でんぶん	にんにく,ねぎ,にんじん,たまねぎ,もやし,にら	575 kcal
	はるさめスープ		とりがら,とりにく	りょくとうはるさめ,ごまあぶら	しょうが,ほししいたけ,にんじん,はくさい,ねぎ,チンゲンツァイ	21.7 g