



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名							栄養価	
		おもに体(血・肉・骨)をつくるもとになる食品		おもに体の調子をととのえるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品			小学校	中学校
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質(g)		
2 (月)	わかめ麦ごはん 牛乳 筑前煮 ししゃも磯の香フライ ほうれん草のごまあえ	とりにく	牛乳 わかめ ししゃもフライ	にんじん ほうれん草 いんげん	こんにゃく しいたけ れんこん もやし ごぼう	こめ むぎ さといも さとう	あぶら ごま	704	913	
3 (火)	ごはん 牛乳 中華スープ 鶏のスーパイク	にくだんご とりにく	牛乳	ピーマン にんじん あかピーマン	もやし えのきたけ たまねぎ たけのこ しょうが	こめ はるさめ でんぷん さとう	あぶら	671	831	
4 (水)	ごはん 牛乳 かきたま汁 いわしの梅煮 クーブリチー	かまぼこ どうぶ たまご ぶたにく いわしうめに さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ こんにゃく しめじ にんにく	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら	629	773	
5 (木)	パン 牛乳 スパゲティナポリタン れんこんチップス フレンチサラダ	ぶたにく ウィンナー	牛乳 こなチーズ	にんじん トマト(缶) ピーマン アスパラガス	たまねぎ れんこん エリンギ きゅうり にんにく コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら	667	862	
6 (金)	ジャンバラヤ 牛乳 コンソメスープ オムレツ ドレッシングサラダ	ぶたにく とりにく ウィンナー ベーコン オムレツ	牛乳	ピーマン にんじん トマト(缶) パセリ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	675	844	
10 (火)	チキンライス 牛乳 きのこスープ ミートボール ほうれん草のサラダ ブルーベリーゼリー	たまご ベーコン とりにく ミートボール	牛乳	こまつな ほうれん草 にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ きくらげ グリーンピース キャベツ	こめ でんぷん さとう ゼリー	ごまあぶら	651	796	
11 (水)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 揚げしゅうまい 春雨の酢の物	ぶたにく とうふ あかみそ しゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり しいたけ しょうが	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら	721	952	
12 (木)	はちみつパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ 大学芋 オレンジ	にくだんご かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい オレンジ たまねぎ	パン はるさめ さつまいも さとう	あぶら ごま	676	852	
13 (金)	麦ごはん 牛乳 秋のみそ汁 秋刀魚みぞれ煮 甘酢和え	あつあげ みそ さんまそれぞれ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん もやし たまねぎ キャベツ しめじ	こめ むぎ さつまいも さとう		659	779	
16 (月)	秋の香りごはん 牛乳 豚汁 さけチーズフライ ゆかりあえ	とりにく あつあげ あぶらあげ ぶたにく みそ さけチーズフライ	牛乳	にんじん ねぎ あかじそ	しいたけ こんにゃく しめじ だいこん しょうが きゅうり ごぼう	こめ くり じゃがいも	あぶら	707	817	
17 (火)	ごはん 牛乳 貝だくさんスープ スパイシーチキン ごまドレッシングサラダ	とりにく	牛乳	ほうれん草 パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが コーン えのきたけ	こめ じゃがいも ごまあぶら ごま	あぶら ごま	655	806	
18 (水)	麦ごはん 牛乳 牛肉と大根のべっこう煮 きびなごまフライ キャベツのレモン酢和え 味付けのり	ぎゅうにく あつあげ	牛乳 きびなごフライ あじつけのり	にんじん いんげん	だいこん キャベツ こんにゃく レモン	こめ むぎ さとう	あぶら	685	857	
19 (木)	胚芽パン 牛乳 ミネストローネ チキンナゲット コールスロー	ベーコン チキンナゲット	牛乳 こなチーズ	にんじん トマトピューレ トマト(缶) いんげん	キャベツ セロリ たまねぎ コーン	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	668	873	
20 (金)	ゆかりごはん(8割) 牛乳 かき揚げうどん(かき揚げ) 荳わかめの炒め煮	とりにく かまぼこ ぶたにく	牛乳 わかめ くきわかめ	いんげん あかじそ にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん こんにゃく	こめ かきあげ うどん さとう	ごまあぶら あぶら	669	767	
23 (月)	ミートボールカレーライス(麦ごはん) 牛乳 ビーンズサラダ	にくだんご だいず おおぶくまめ きんときまめ	牛乳 スキムミルク	にんじん	グリーンピース コーン たまねぎ えだまめ りんご きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールー オリーブオイル	690	846	
24 (火)	さつまいもごはん 牛乳 すまし汁 鯨のごまみそがらめ 甘酢キャベツ	とうふ かまぼこ くじら みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ しょうが	こめ さつまいも でんぷん さとう	あぶら ごま	612	731	
25 (水)	ごはん 牛乳 くりつぼ ひよっつるの酢の物 みかん	とりにく あつあげ みそ	牛乳 ひよっつる ※わかめを糠状 にしたもの	にんじん いんげん	こんにゃく しいたけ れんこん きゅうり ごぼう みかん	こめ くり さといも さとう はるさめ	あぶら ごま	672	824	
26 (木)	食パン 牛乳 ビーフシチュー 元気サラダ(サラダ・ハムおかか炒め・ミニトマト)	ぎゅうにく ロースハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん ミニトマト トマト(缶)	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり グリーンピース コーン	パン こむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま バター ビーフシチュールー ごまあぶら	659	819	
27 (金)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 いわしの蒲焼き 彩り炒り卵	とりにく あぶらあげ いわし たまご	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく しいたけ ごぼう たまねぎ だいこん コーン えだまめ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	747	944	
30 (月)	セルフ手巻きずし(酢飯・スタミナ納豆 ・塩もみきゅうり・手巻きのり) 牛乳 けんちん汁	あつあげ なっとう ぶたにく みそ	牛乳 のり	にんじん ぶかねぎ ねぎ	こんにゃく しょうが ごぼう きゅうり しいたけ	こめ さとう さといも	ごまあぶら ごま	619	738	
31 (火)	コーンピラフ 牛乳 パンプキンポターージュ ツナサラダ(ツナ)	ベーコン とりにく ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ	グリーンピース キャベツ コーン きゅうり たまねぎ しめじ	こめ さとう	あぶら	661	809	

* 毎日、牛乳200ccが1本つきます。

* 都合により献立を変更する場合があります。



10月31日 ハロウィン
31日の給食にかぼちゃたつぷりのパンプキンポターージュが出ます。

川棚町の郷土料理「くりつぼ」

25日の給食のくりつぼは川棚町で昔から作られてきた料理で、祭りの時など、めでたい時に食べられてきました。根菜や鶏肉・厚揚げに加えて、栗が入るのが特徴の煮物です。味付けにはみそやしょうゆを使います。



目を大切に!

10月10日 目の愛護デー
10日の給食にブルーベリーゼリーが出ます。