

日曜	しゅしょく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのものになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
1金	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎせいどうふ もやしのみそ汁		わかめごはんのもと・ぎゅうにゅう・とうふ・たまご・とりにく・ひじき・あぶらあげ	こめ・さとう・あぶら・ごまあぶら・しろごま・でんぶ	にんじん・ながねぎ・しょうが・もやし・きゅうり・ごぼう・だいこん・こまつな	1日(金)よしのじる 奈良県の郷土料理です。
4月	ごはん ぎゅうにゅう	さかなのコーンマヨやき きりほしだいこんのもの くたくさんみそ汁		ぎゅうにゅう・メルルーサ・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・さとう・あぶら・じゃがいも	たまねぎ・とうもろこし・きりほしだいこん・にんじん・さやいんげん・だいこん・ながねぎ・こまつな	
5火	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう	レモンミルクポテト キャベツのサラダ	たまねぎドレッシング	ぶたにく・だいす・チーズ・ぎゅうにゅう・なまクリーム	スパゲティ・オリーブゆ・あぶら・バター・ごむぎこ・さつまいも・さとう・はちみつ・でんぶ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリーンピース・レモン・キャベツ・こまつな・あかピーマン	
6水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのおろしかけ あおなのいためもの せんべい汁		ぎゅうにゅう・なまあげ・ベーコン・とりにく	こめ・あぶら・なんぶせんべい	だいこん・こまつな・にんじん・キャベツ・しめじ・とうもろこし・ごぼう・ほししいたけ・ながねぎ	
7木	ごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎしおだれかけ こんにやくのピリからいため かみかみとん汁		ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく・みそ	こめ・でんぶ・あぶら・ごまあぶら・しろごま・こんにやく・さとう・じゃがいも	ながねぎ・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん・れんこん・たまねぎ・ごぼう・だいこん・えのきたけ・こまつな	6日(水)せんべい汁 青森県の郷土料理です。
8金	きのこピラフ ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト ほうれんそうのサラダ スコッチブロス	かんぎつドレッシング	とりにく・ぎゅうにゅう・ベーコン	こめ・バター・じゃがいも・あぶら・おおむぎ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・しめじ・えのきたけ・ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
11月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそやき かぼちゃのそぼろに さわにわん		ぎゅうにゅう・さわら・みそ・とりにく・ぶたにく・とうふ	こめ・さとう・しろごま・あぶら	しょうが・ゆず・かぼちゃ・だいこん・にんじん・ごぼう・ながねぎ・ほうれんそう	8日(金)スコッチブロス スコットランドの伝統料理です。
12火	ごはん ぎゅうにゅう	ハタハタのからあげ ごもくきんぴら じゃがいものみそ汁		ぎゅうにゅう・はたはた・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・でんぶ・あぶら・こんにやく・ごまあぶら・さとう・じゃがいも	しょうが・にんじん・ごぼう・れんこん・さやいんげん・たまねぎ	
13水	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	ハニーマスタードチキン コールスローサラダ さつまいものクリームシチュー	フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく・なまクリーム	ソフトフランスパン・はちみつ・あぶら・さつまいも・バター・こめこ	キャベツ・にんじん・とうもろこし・きゅうり・たまねぎ・マッシュルーム・プロッコリー	
14木	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのあげびたし ひじきとツナのいためもの かきたま汁		ぎゅうにゅう・かつお・あおのり・まぐろ・ひじき・たまご・とうふ	こめ・でんぶ・あぶら・さとう・ごまあぶら・しろごま	しょうが・キャベツ・にんじん・ながねぎ・ほししいたけ・みつば	
15金	もりのカレーライス ぎゅうにゅう	まめじゃこ ミックスフルーツ		とりにく・チーズ・ぎゅうにゅう・だいす・かえりにほし	こめ・じゃがいも・ごむぎこ・バター・あぶら・でんぶ・さとう・しろごま	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・しめじ・りんご・もも・なつみかん	18日：十三夜(じゅうさんや)
19火	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう	あおのりフライドポテト なつみかんミックス		ぶたにく・うすらたまご・ぎゅうにゅう・あおのり	むしちゅうかめん・あぶら・ごまあぶら・しろごま・じゃがいも	にんにく・しょうが・にんじん・もやし・キャベツ・とうもろこし・ながねぎ・なつみかん・みかん	
20水	いりこなめし ぎゅうにゅう	なまあげのカレーそぼろあんかけ きりほしだいこんとひじきのサラダ はくさいのみそ汁	ごまドレッシング	ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・ひじき・あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・さとう・でんぶ・ごま	ひろしまな・きょうな・だいこんのは・しらす・しょうが・にんにく・たまねぎ・きりほしだいこん・きゅうり・もやし・にんじん・はくさい・だいこん・ながねぎ・こまつな	十三夜とは昔の日づけで9月13日～14日のよるのことをいいます。十三夜は、稲作の収穫を終える地域も多いことから、秋の収穫に感謝しながら、うつくしい月をながめる風習があります。
21木	ごはん 牛乳	あつやきたまごのあますあんかけ こうやどうふのそぼろに じゃぶしる		ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・こうやどうふ	こめ・さとう・あぶら・でんぶ・さといも・こんにやく	ながねぎ・にんにく・しょうが・たまねぎ・だいこん・にんじん・ごぼう・なめこ	
22金	パンキンパン ぎゅうにゅう	ししゃものカレーフライ ペンネソテー ポトフ		ぎゅうにゅう・ししゃも・ぶたにく・ウィンナー	パンキンパン・ごむぎこ・パンこ・あぶら・マカロニ・オリーブゆ・じゃがいも	にんにく・たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・にんじん・キャベツ・さやいんげん	
25月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのピリからやき にびたし けんちん汁		ぎゅうにゅう・さわら・あぶらあげ・とうふ	こめ・さとう・さといも・ごまあぶら・こんにやく	ながねぎ・こまつな・にんじん・はくさい・だいこん・ごぼう	
26火	 <b>お弁当の日</b>  						
27水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのさんしょうやき はくさいのごまいため なめこ汁 ふりかけ		ぎゅうにゅう・さば・とうふ・わかめ・みそ・あおのり・かつおぶし	こめ・あぶら・ごまあぶら・しろごま・ごま・さとう	はくさい・もやし・たまねぎ・にんじん・なめこ・ながねぎ	
28木	チャーハン ぎゅうにゅう	むししゅうまい こんにやくサラダ もずくとちんげんさいのスープ あきしまのなしゼリー	ちゅうかドレッシング	ぶたにく・ぎゅうにゅう・わかめ・もずく・ベーコン・とうふ	こめ・あぶら・ごまあぶら・しゅうまいのかわ・パンこ・でんぶ・こんにやく	しょうが・にんにく・ながねぎ・にんじん・ほししいたけ・グリーンピース・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・チンゲンサイ・なし	
29金	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき うらがみそぼろ だいこんのみそ汁	あきしまのなし「なし」 でつくったゼリーです!	ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・さつまいも・くろごま・あぶら・こんにやく・ごまあぶら・さとう	しょうが・にんじん・ごぼう・さやいんげん・もやし・だいこん・ながねぎ	
<p>★材料等の都合により献立を変更する場合があります。 献立内容等についてのお問い合わせは栄養士までお願いしま ★給食の果物は国産のものを使用しています。 ★予定以外の塩・米ぬか油を使用することがあります。</p>				<p>今月の栄養価 (基準値)</p>		<p>エネルギー(kcal) 623 (650)</p>	<p>たんぱく質(g) 25.0 (21.1～32.5)</p>



世界食糧デー

10月16日は、世界の食料問題を考える日です。日本は食品ロスが多いと言われている国です。「食品ロス」とは、まだ食べることができるものを捨てている、その捨てられた食料・食品のことを言います。世界では、毎日十分な食事をとることができない人が9人に一人、約8億人もいます。世界食糧デーをきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこからきているか考え、作ってくれた人に感謝したり、世界中のみなが食べられるような世界にするには何ができるのか、考えてみましょう。

