

日 曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量		今日の一言
				赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
				主に体の組織をつくる			主にエネルギーになる		
3 月	 <h2 style="margin: 0;">お弁当の日</h2>								
4 火	ビビンバ		白菜スープ もやしのナムル	牛乳 豚肉 ウィンナー 卵	米 麦 砂糖 油 ごま油 緑豆春雨 ごま	ぜんまい にんじん ほうれん草 たけのこ 白菜 たまねぎ しいたけ もやし にら しょうが	866	28.3	【ビビンバ】トウバン ジャンが入ったピリっと 辛めのビビンバ。具と混 ぜて食べて下さいね。
5 水	玄米パン		ミートボールシチュー わかめサラダ 果物(なし)	牛乳 ミートボール チーズ クリーム わかめ ツナ	玄米パン じゃがいも 植物油 ごま油 砂糖	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ トマト きゅうり にんじん なし	831	32.5	【梨】 歯ごたえが特徴の 旬の果物。シャリシャリ とした食感は「石細胞」 とよばれる食物繊維の一 種。
6 木	セルフおにぎり (ゆかり)		つぼん汁 ツナとごぼうのサラダ	牛乳 鶏肉 生揚げ ツナ	米 さといも こんにゃく ごま	焼きのり だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんぶ キャベツ きゅうり コーン	749	24.8	【つぼん汁】人吉球磨地 方の郷土料理。深い壺に この汁を作り、盛り付け ることからこの名がつけ ました。
7 金	食パン		ミートスパゲティ コスモスサラダ ブルーベリージャム	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ 大豆	パン スパゲティ 油 砂糖	にんじん たまねぎ パセリ トマト キャベツ きゅうり ピーマン コーン ブルーベリー	819	32.2	【ブルーベリー】10月10 日は目の愛護デーです。 ブルーベリーは目に良い ビタミンを豊富に含みま す。
10 月	 <h2 style="margin: 0;">体育の日</h2>								
11 火	 <h2 style="margin: 0;">秋季休業日</h2>								
12 水	ミルクパン		コンソメスープ スコッチエッグ ナッツサラダ	牛乳 ウィンナー 卵 鶏肉	ミルクパン じゃがいも 油 パン粉 砂糖 アーモンド ピーナッツ でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり	898	42.4	【野菜】野菜は煮たり焼 いたりすることで、かさ が減り食べやすくなりま す。
13 木	麻婆豆腐丼		しめじの中華和え わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 とり肉 わかめ	米 麦 ごま油 油 砂糖 でんぶん	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しめじ しょうが ほうれん草 もやし えのきたけ チンゲンサイ	768	33.1	【きのこ】秋はきのこの おいしい季節。低カロ リーで代謝をよくする働 きもあります。
14 金	米粉パン		野菜のミルクスープ 人参サラダ 鶏のハーブ焼き	牛乳 鶏肉 ツナ	パン バター 小麦粉 砂糖 ピーナッツ オリーブ油	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ 枝豆 パセリ きゅうり にんにく	873	41.5	【ハーブ焼き】調味料、 香辛料を工夫して使うこ とで塩分を抑えることが できます。
17 月	麦ご飯		里芋のうま煮 わかめの酢の物 かぼちゃムース	牛乳 鶏肉 厚揚げ かまぼこ わかめ 卵 さつま揚げ	米 麦 こんにゃく 油 砂糖 ムース さといも	にんじん れんこん ごぼう いんげん キャベツ きゅうり	823	27.8	【里芋】秋から冬にかけ ておいしい旬の味。他の いも類より低カロリーで 特有のねばり成分が体に よい。
18 火	もみじごはん		豆腐のすまし汁 鮭のチャンチャン焼き 小松菜ともやしの和え物 果物(みかんor梨)	牛乳 豆腐 ちくわ 鮭 ハム	米 麦 さつまいも バター ピーナッツ 砂糖	にんじん ねぎ とうもろこし たまねぎ キャベツ えのきたけ もやし きゅうり こまつな みかん	703	35.3	【もみじごはん】すりおろした にんじんの赤い色をもみじに 見立てた一品。食材や料理 からも季節の移ろいを感じて 下さいね。
19 水	ひのくにパン		チリコンカン 海藻サラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ わかめ ちくわ	パン じゃがいも 油 ごま油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ 枝豆 トマト 海藻 キャベツ きゅうり	796	35.7	【海藻】ミネラルたっ ぷりのかみかみメニューで す。しっかり噛んで食べ ましょう。
20 木	秋味カレー		わかめとささみのゴマだれ ゼリー	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉	米 麦 さつまいも 油 砂糖 ゼリー ねりごま	にんじん しめじ たまねぎ 枝豆 にんにく しょうが キャベツ きゅうり	873	29.6	【秋味カレー】秋が旬の おいしい食材が入ったカ レーです。給食を通して 秋を探してみてください ね。
21 金	フィッシュバーガー		スーミータン からいもサラダ	牛乳 鶏肉 卵 ホキ	パン 油 でんぶん ごま油 さつまいも	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ きゅうり とうもろこし	834	31.7	【さつまいも】ほくほく 甘い秋の味覚。ビタミン Cが豊富で、美肌にも役 立ちます。
24 月	麦ご飯		大豆の五目煮 きくらげの和え物 いりこのつくだ煮	牛乳 鶏肉 大豆 ちくわ 茎わかめ いりこ	米 麦 こんにゃく 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	にんじん れんこん 椎茸 もやし いんげん きくらげ ほうれん草 こんぶ	784	31.5	【茎わかめ】わかめの茎の 部分。歯ごたえが有 り、炒め物や煮物、漬け 物などによく使われま す。
25 火	麦ご飯		八杯汁 みそカツ とりにくと野菜の胡麻和え	牛乳 豆腐 かまぼこ 豚肉 わかめ 鶏肉	米 麦 さといも 油 ごま油 ねりごま 砂糖 ごま	にんじん しいたけ こまつな キャベツ きゅうり	782	29.8	【味噌ぐり 愛知県】み そカツは愛知県の名古屋 で有名な料理の一つで す。
26 水	ココアパン		バリバリ焼きそば えびシューマイ フルーツヨーグルト	牛乳 えび 豚肉 かまぼこ いか ヨーグルト	でんぶん ごま油 パン粉 薄力粉 砂糖 パン 焼チャーシュー	たまねぎ キャベツ にんじん もやし しいたけ きくらげ にんにく きぬさや みかん バイナバナ	999	35.3	【ヨーグルト】みなさん は今が一番カルシウムの 吸収率が高いときです。 しっかり食べましょう。
27 木	麦ご飯		かぼちゃのみそ汁 子持ちししゃもフライ 白菜の昆布和え	牛乳 わかめ あげ ししゃも	米 麦 油 砂糖 ごま	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな ほうれん草 白菜 にんじん こんぶ	780	25.9	【味噌汁】おすすり朝ご 飯の一つです。給食の味 をまねて、是非おうちで も作ってみて下さい。
28 金	食パン		カレーうどん 元氣サラダ マーシャルピーンズ	牛乳 鶏肉 あげ ハム	パン うどん麺 油 砂糖 チョコレート	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こんぶ キャベツ きゅうり とうもろこし すきこんぶ	859	30.4	【元氣サラダ】小学校の 国語の授業で登場するサ ラダです。覚えていま すか？元氣になる食材が 入ってます
31 月	米粉パン		春雨スープ かぼちゃコロツケ フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	パン 緑豆春雨 ごま油 油 薄力粉 砂糖 薄力粉 じゃがいも	にんじん 白菜 ほうれん草 椎茸 たけのこ たまねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし	904	29.2	【ハロウィンとかぼ ちゃ】かぼちゃは体の免 疫力を高めてくれる働き があります。