

献立名				あかいろのなかま ちやく・ほねになるもの		みどりいろのなかま からだのちょうしをとのえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		ひとくちメモ	
日	曜日	主食	牛乳	おかず	たんぱくしつ 1群	むきしつ 2群	ビタミン(しよくもつせんい) 3群	4群	たんすいかぶつ 5群		ししつ 6群
3	月	キムチチャーハン	○	はるさめスープ ナムル キウイフルーツ	ぶたにく たまご ベーコン ハム	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが ほししいたけ キムチ たまねぎ	こめ むぎ はるさめ	ごまあぶら ごま あぶら	 日本地図のマークのある献立は、全国各地の郷土料理です。どの都道府県のものでしょうか？
4	火	まいたけごはん	○	さといものみそしる にじますのからあげ こんにゃくサラダ	あぶらあげ かつおぶし にほし みそ ぶたにく とうふ にじます	牛乳	にんじん こまつな 	まいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ きゅうり れんこん こんにゃく とうもろこし	こめ むぎ さとう さといも かたくりこ マヨネーズ	あぶら ごま	今年は、日照不足と長雨のせいか『舞茸』の生育があまりよくないそうです。
5	水	むぎごはん	○	コンソメスープ にこみハンバーグ カラフルサラダ ぶどう	ベーコン ぶたにく とり とうふ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ ぶどう	こめ むぎ パンこ ドレッシング	あぶら バター	中：新人戦 秋の味覚 「ぶどう」  今日は何な品種かな？
6	木	じゅうろっこくごはん	○	☆ カミカミ 給食 ☆ いもだんごじる さけのなんぶやき いかとだいこんのもの まめこんぶ	かつおぶし さけ いか だいす	牛乳 こんぶ	にんじん きぬさや	ごぼう たまねぎ ねぎ だいこん ほししいたけ	こめ じゅうろっこく じゃがいももち さとう	あぶら ごま	よく噛むことは、食べ物消化を助けたり、脳を刺激して発達を促したり、病気の予防をしたりしてくれます。
7	金	ハヤシライス	○	こまつなのソテー はちみつレモンゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ とうもろこし レモンかじゅう もも	こめ むぎ こむぎこ ルウ ゼリーのもと はちみつ	あぶら バター	
11	火	くるみパン	○	きのこスープ パジルチキン シーザーサラダ りんご	とりにく	牛乳 なまクリーム チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー あかパプリカ きパプリカ	たまねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ にんにく レタス りんご	パン ルウ じゃがいも ドレッシング クルトン	くるみ バター オリーブゆ あぶら	『くるみ』は、9~10月に  かけて 収穫されます。
12	水	ハムチーズトースト	○	ポトフ ポークビーンズ こぶたヨーグルト	ハム ウイナー ぶたにく あかいんげん いんげんまめ しろしんげん	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく エリンギ	パン じゃがいも さとう	マヨネーズ オリーブゆ	ポークビーンズは、白インゲンと豚肉のトキ煮込み料理。アメリカの代表的な家庭料理の一つです。
13	木	くりおこわ	○	☆ 十三夜 給食 ☆ きくのすましじる さばのしょうがに わふうあえ きっかみかん	かつおぶし ゆば さば	牛乳 こんぶ わかめ のり	ほうれんそう にんじん	えのきたけ みつば きくのはな しょうが ねぎ キャベツ もやし みかん	こめ もちごめ くり さとう		十三夜は、十五夜と並んで昔から日本人に愛されてきた名月です。十三夜は、栗が供えられることから、「栗の名月」とも呼ばれています。
14	金	さんまの かばやきどん	○	のっぺいじる きりほしだいこんのごまふうみあえ なし	さんま かつおぶし にほし とりにく やきとうふ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ だいこん きりほしだいこん きゅうり なし	しょうが ごぼう キャベツ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	秋の味覚 「さんま」 
17	月	☆ 日本味めぐりツアー：鹿児島 ☆ けいはん	○	かごしま がね(さつまいものかきあげ) ふくれがし (こくとうむしパン)	とりにく たまご	牛乳 のり	にんじん にら	ほししいたけ こねぎ ごぼう	こめ むぎ さとう さつまいも こむぎこ しょうしんこ ミックスこ くらさとう	あぶら	今月は、鹿児島県からお届けします。  新メニューも お楽しみに♪
18	火	むぎごはん	○	たいようのめぐみじる はんぺんフライ ごぼうサラダ ココアまめ	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ はんぺん ちくわ だいす	牛乳 こなチーズ	にんじん	えのきたけ たけのこ みつば ごぼう きゅうり	こめ むぎ こむぎこ パンこ かたくりこ さとう	ごま マヨネーズ あぶら ココア	小5・6：陸上記録会 
19	水	むぎごはん	○	ちゅうかふうコーンスープ やきぎょうざ えびとチンゲンツァイのいためもの かきごおりアイス	とうふ たまご ぶたにく えび	牛乳	パセリ にら にんじん とうもろこし ねぎ しょうが たけのこ もやし チンゲンツァイ	ほししいたけ たまねぎ キャベツ きょうざのかわ アイス	こめ むぎ かたくりこ ぎょうざのかわ アイス	ごまあぶら あぶら	小：創立記念日 小5・6：陸上記録会予備日 チンゲンツァイの旬は9~11月です。 
20	木	ジャージャーめん	○	とうふのスープ フルーツしらたま	ぶたにく みそ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし えのきたけ みずな みかん もも りんご ラフランス レモンかじゅう	しょうが にんにく ほししいたけ きゅうり	ちゅうかめん かたくりこ しらたま	あぶら ごま ごまあぶら	この時期、食べ物是一段とおいしさを増します。冬の寒さに備え風邪など引かないよう、しっかり食べましょう。 
21	金	おやこどん	○	あきたっぷりみそしる ゆかりあえ なし	とりにく かつおぶし にほし みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ みつば ほししいたけ	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	よう、しっかり食べましょう。 
24	月	やさいたっぷり ピリから ひきにくどん	○	たまごスープ かいそうサラダ グレープフルーツ	ぶたにく たまご いか	牛乳 わかめ かいそう	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが だいこん しめじ ねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	こめ むぎ さとう かたくりこ ドレッシング	あぶら ごま ごまあぶら	
25	火	むぎごはん	○	なめこのみそしる やきにく おほかあえ かき	みそ にほし とうふ ぶたにく かつおぶし	牛乳	こまつな ビーマン にんじん ほうれんそう	なめこ ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし かき	こめ むぎ さとう	あぶら	秋の味覚 「かき」 
26	水	☆ もみじ&お誕生日 給食 ☆ さつまいも ごはん	○	さわらのもみじあげ ごもくきんぴら ポテトサラダ おこめのムース	さわら たまご さつまあげ	牛乳	にんじん ビーマン	ごぼう こんにゃく きゅうり とうもろこし	こめ さつまいも かたくりこ じゃがいも おこめのムース	ごま あぶら マヨネーズ	きれいな紅葉を眺めながら、みんなで楽しく食べられますように。 
27	木	☆ ハロウィン 給食 ☆ おばけパン	○	かぼちゃのコンソメスープ しろみずかなのパンこやき コーンサラダ かぼちゃプリン	ぶたにく メルルーサ	牛乳 なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ はくさい とうもろこし キャベツ きゅうり	パン パンこ さとう プリンのもと チョコ	マヨネーズ オリーブゆ	10月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます！ もみじ給食でお祝いします☆ 
28	金	フレンチトースト	○	おだんごトマトスープ きのこのソテー りんご	たまご とりにく	牛乳 れんしゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ とうもろこし りんご	パン パンこ じゃがいも	バター あぶら	読書の秋！食欲の秋！今年度も『本・絵本給食』を行います。
31	月	カレーうどん	○	れんこんのサラダ さつまいものちやくきんづつみ ミニフィッシュ	かつおぶし ぶたにく ハム しらはなまめ	牛乳 わかめ こざかな スキムミルク だいふくまめ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ れんこん きゅうり りんご パイナップル	うどん ルウ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら バター	まず最初は、『フレンチトースト』！何のお話から分かるかな？ 

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあいがあります。