

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目		その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに		くるみ、タコ、イカ、貝類、ココナッツ、キウイ、マンゴー、パパイヤ、小魚、ペカンナッツ

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センターまでお問い合わせください。
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
 ※ 配合表を基に表記しているため、表示義務7品目以外の食品については表記されない場合もあります。
 ※ 給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
3	月	牛乳 ざっこくごはん ハヤシライス キャベツのビタミンサラダ	ぶたにく、ぶたレバー ツナ	こめ、麦、もちきび、黒米、赤米 じゃがいも、こむぎこ、あぶら さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく キャベツ、きりぼしだいこん、えだまめ、赤ピーマン、 シークワーサー果汁	小麦
4	火	牛乳 わかめごはん みそけんちん汁 ちゅらマグロカツ いんげんとささみのサラダ わふうきのコスパゲティ	わかめ どうふ、あぶらあげ、みそ まぐろ とりにく	こめ、さとう さといも あぶら、パン粉(小麦)、でん粉、さとう たまごなしマヨネーズ、さとう	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ もやし、コーン、いんげん	小麦
5	水	牛乳 大根のイタリアンサラダ バナナ	とりにく、ベーコン ハム(乳)	スパゲッティ(小麦)、あぶら アーモンド、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのき、マッシュルーム、 しいたけ、にんにく だいこん、パセリ バナナ	
6	木	牛乳 ごはん 八宝菜 ぎょうざ パンパンジーサラダ	ぶたにく、うずらたまご ぶたにく、とりにく、だいず とりにく	こめ あぶら、ごま油、でんぷん でんぷん、さとう、こむぎこ、あぶら ごま、ドレッシング、たまごなしマヨネーズ	はくさい、にんじん、たまねぎ、くわい、ヤングコーン、 しいたけ、きくらげ、きぬさや きゃべつ、たまねぎ、にら、しょうが もやし、きゅうり、にんじん	小麦、カキエキス、 ホタテエキス ホタテエキス、小麦
7	金	牛乳 秋の香りごはん 魚のもみじ焼き まごはやさしいサラダ ブルーベリーゼリー	とりにく、あぶらあげ ホキ 昆布、ツナ、ひよこ豆	こめ、くり、あぶら たまごなしマヨネーズ、さとう さつまいも、ドレッシング(小麦) さとう	たけのこ、にんじん、しいたけ、えだまめ にんじん、パセリ たまねぎ、しめじ、いんげん、コーン ブルーベリー、りんご	

秋休みも早寝早起き朝ごはん♪

17	月	牛乳 むぎごはん ビビンバ わかめスープ マシュマロクリスピー	ぶたにく、大豆 わかめ、どうふ	こめ、むぎ さとう、あぶら、ごま、ごま油 ごま、ごま油 ごま、アーモンド、コーンフレーク、グラノラ(小麦、 ココナッツ、マンゴー、乳)、バター(乳)、マ シュマロ	たけのこ、にんにく、しょうが、きゅうり、にんじん、も やし、きくらげ 長ねぎ、だいこん	
18	火	牛乳 きびごはん かしわ汁 ひじき炒め にくだんご	とりにく、こんぶ ひじき、大豆、あぶらあげ とりにく、ぶたにく	こめ、もちきび さとう、あぶら パン粉(小麦)、でん粉、さとう	とうがん、しいたけ、こまつな、しょうが にんじん、にら、こんにゃく たまねぎ、しょうが	小麦
19	水	牛乳 コッペパン キャロットスープ さつまサラダ マーシャルピーンズ	だっしふんにゅう(乳) とりにく チーズ(乳) だっしふんにゅう、だいず	こむぎこ、さとう、ショートニング じゃがいも、こむぎこ、あぶら さつまいも、アーモンド、たまごなしマヨネーズ さとう、あぶら、ココア	にんじん、たまねぎ、パセリ きゅうり	
20	木	牛乳 むぎごはん クーリジシ フータシヤー ざっこく入り油みそ	ぶたにく、あぶらあげ、たまご ふ(小麦)、ツナ えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、大豆、 あずき、みそ	こめ、むぎ あぶら むぎ、玄米、赤米、きび、さとう、あぶら	とうがん、しいたけ、きくらげ、こんにゃく からしな、にんじん、もやし	
21	金	牛乳 チキンピラフ 魚のパン粉やき ピーンズサラダ	とりにく、ベーコン ホキ、チーズ(乳) ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆、ハム (乳)	こめ、あぶら パン粉(小麦)、あぶら ドレッシング	にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、グリーンピース パジル きゅうり、キャベツ、コーン	
24	月	牛乳 三色ごはん(むぎごはん) 三色ごはん(にこそぼろ) 三色ごはん(たまご) 三色ごはん(やさい) ワンタンスープ	とりにく、おから たまご かつおぶし ワンタン(小麦)	こめ、むぎ あぶら、さとう あぶら さとう、ごま	しょうが こまつな、もやし、にんじん にんじん、しいたけ、きくらげ、チンゲンサイ	
25	火	牛乳 しょうゆラーメン(めん) しょうゆラーメン(ぐ・しる) チョコレートサラダ くだもの	ぶたにく、なると わかめ、のり	こむぎこ、あぶら ごま油 ごま、ごま油	コーン、長ねぎ、にんじん、きくらげ、もやし、にんにく キャベツ、こまつな、にんにく、シークワーサー果汁 なし	
26	水	牛乳 クファージュシー あつあげのもずくあんかけ もやしの和えもの	ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ、こんぶ あつあげ、もずく カニ風味かまぼこ(たら、ほき)、大豆	こめ、あぶら さとう、でんぷん さとう、ごま油、ごま	しいたけ、にんじん、ねぎ えだまめ、にんじん、しょうが こまつな、もやし、にんにく	
27	木	牛乳 ごはん 大根そぼろに いそか和え 秋のタルト	とりにく、ぶたレバー、あつあげ のり どうにゅう	こめ でんぷん、さとう、あぶら さつまいも、さとう、くり、あぶら、こめこ	だいこん、にんじん、えだまめ ほうれんそう、もやし、きゅうり	
28	金	牛乳 むぎごはん おきなわ風みそ汁 かんぴょうイリチー きびなごのかりかりフライ	ぶたにく、あつあげ、みそ ぶたにく、こんぶ、かまぼこ、あぶらあげ きびなご	こめ、むぎ さとう、あぶら あぶら、米粉、さとう、じゃがいも、でんぷん	とうがん、にんじん、チンゲンサイ、えのき かんぴょう、こんにゃく たまねぎ	
31	月	牛乳 きびごはん 肉団子スープ カボチャひき肉フライ キャベツのごまあえ パンクキンパバロア	ミートボール ぶたにく どうにゅう、だいず	こめ、もちきび でんぷん さとう、でんぷん、パン粉、あぶら ごま、ごま油、さとう さとう、あぶら、でんぷん	はくさい、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのき かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん かぼちゃ	

休養



10月17日より2学期が始まります。新たなスタートの大切な時期ですが、日中はまだまだ暑く、疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。小学生は運動会練習も始まりますので栄養と休養をとり、元気に2学期のスタートをきる準備をしましょう。

栄養



栄養

食べる意欲は生きる意欲



いただきます

食べることは、身体を成長させ、健康を保つ大切な働きがあります。また、心も豊かにしてくれます。子どもは、常に、大人と同じことができるようになりたいという欲求があります。行動に移すことで、意欲のある子どもになります。毎日、3回の食事は、大人と同じことができる自己表現の機会です。ぜひ、家族みんなで、食事をする機会を増やし、楽しく関わらしましょう。