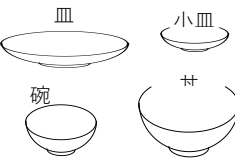
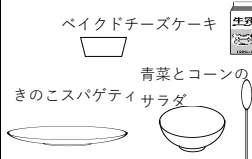
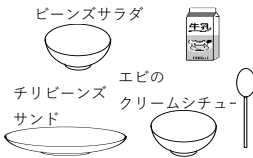
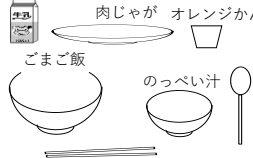
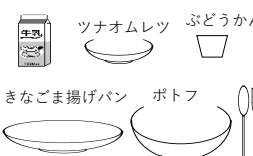
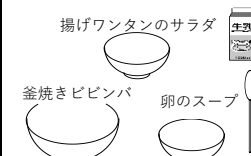
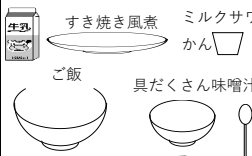
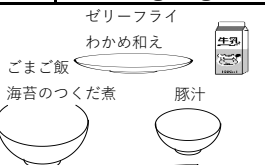
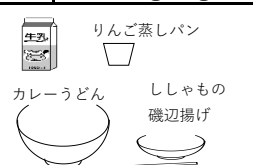
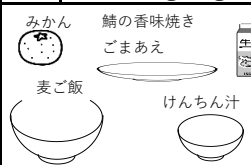
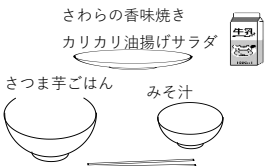
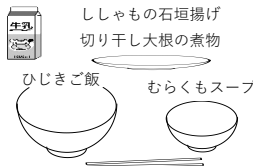


曜日	月		火		水		木		金		
献立名	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量		1	846kcal・28.4g 25.6g・2.1g	2	826kcal・34.0g 20.5g・3.1g	3	文化の日 	4	861kcal・30.3g 37.2g・3.2g	
											
赤	赤	血や肉になる	★牛乳(飲用)、豚もも肉、★粉チーズ、★生クリーム、★冷凍むきえび、★いか、短冊、生わかめ		★牛乳(飲用)、豚もも肉、★いか、★冷凍むきえび、かまぼこ、★うすら卵、鶏肉もも、★納豆、★生わかめ、★たまご、★プレーンヨーグルト		★牛乳(飲用)、鶏肉もも、ベーコン、★粉チーズ、きざみのり、★クリームチーズ、★たまご、★生クリーム、★プレーンヨーグルト				
黄	黄	熱や力のもとになる	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、★有塩バター、上白糖		精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、上白糖、こま油、でんぷん		★ハーフスパゲティ、サラダ油、★有塩バター、上白糖、★薄力粉				
緑	緑	体の調子を調える	しょうがにんにく、玉葱、にんじん、トマトピューレ、トマトグチャップ、きゅうり、キャベツ、りんご		しょうがにんにく、にんじん、玉葱、だけのこはくさい、干し椎茸、チンゲンツアイ、ほうれんそう、干し椎茸、みかん缶、パイン缶、黄桃缶		にんにく、しょうがにんにく、にんじん、玉葱、干し椎茸、しめじ、エリンギ、きのこのき、パセリ、キャベツ、ほうれんそう、こまつな、ホールコーン、レモン果汁				
献立名	7	885kcal・27.4g 25.4g・3.1g	8	849kcal・35.6g 37.1g・1.9g	9	809kcal・24.7g 16.5g・2.5g	10		864kcal・32.8g 30.4g・3.1g	11	787kcal・32.7g 25.8g・3.1g
											
赤	★牛乳(飲用)、★いか、★冷凍むきえび、炊き込みわかめ、大豆、ベーコン、海藻ミックス、★牛乳(調理用)、★生クリーム、★たまご		★牛乳(飲用)、大豆、豚ひき肉、鶏肉もも、★牛乳(調理用)、★冷凍むきえび、★粉チーズ、★生クリーム、青大豆		★牛乳(飲用)、豚もも肉、焼き竹輪、粉寒天		★牛乳(飲用)、焼き豚、★さくらえび、★冷凍むきえび、★たまご、豚もも肉、豚ひき肉		★牛乳(飲用)、★生わかめ、油揚げ、鶏肉もも、板なし、かまぼこ、★いか、★冷凍むきえび、★たまご、あおのり		
黄	精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、サラダ油、★リボンマカロニ、上白糖、さつまいも、★有塩バター		★無塩コッパン、サラダ油、★薄力粉、じゃがいも、★有塩バター、白いりごま、白すりごま、こま油、上白糖		精白米、白いりごま、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、上白糖、こんにゃく、でんぷん		精白米、サラダ油、こま油、白すりごま、揚げ油、普通はるさめ、白いりごま、★きょうざの皮、★薄力粉		★うどん、★薄力粉、揚げ油、上白糖		
緑	玉葱、にんじん、キャベツ、セロリ、トマト缶詰、パセリ、きゅうり		しょうがにんにく、玉葱、にんじん、パセリ、トマトグチャップ、トマトピューレ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり		玉葱、にんじん、さやいんげん、だけのこ(ゆで)、ごぼう、ねぎ、干し椎茸、みかん果汁、みかん缶		ねぎ、だけのこ、にんじん、ピーマン、しょうが、だいこん、チンゲンツアイ、にら、キャベツ、にんにく		ねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、トマトグチャップ、こまつな		
献立名	14	892kcal・36.7g 27.0g・2.5g	15	809kcal・31.1g 37.1g・3.0g	16	期末考査 	17	814kcal・32.2g 28.9g・3.0g	18	796kcal・28.6g 20.5g・2.4g	
											
赤	★牛乳(飲用)、生揚げ、豚もも肉、赤みそ、大豆、油揚げ、白みそ		★牛乳(飲用)、きな粉、鶏肉もも、フランクフルト、ツナ水煮、★たまご、粉寒天		★牛乳(飲用)、豚もも肉、★たまご、生わかめ		★牛乳(飲用)、豚もも肉、焼き豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、粉寒天、★乳酸菌飲料、★牛乳(調理用)				
黄	精白米、揚げ油、でんぷん、こま油、さといも		★コッパン、揚げ油、白すりごま、上白糖、サラダ油、じゃがいも		精白米、精麦、こま油、サラダ油、上白糖、白いりごま、でんぷん、★生ワンタン皮、揚げ油、白すりごま		精白米、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、上白糖、さといも				
緑	干し椎茸、にんじん、ねぎ、だけのこ、キャベツ、しょうがにんにく、ごぼう、だいこん、かき		玉葱、にんじん、キャベツ、セロリ、こまつな、トマトグチャップ、ぶどうジュース(赤)、ぶどうジュース(白)		にんじん、ほうれんそう、はくさい、ねぎ、だいずもやし、しょうがにんにく、だけのこ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン		にんじん、はくさい、ねぎ、ごぼう				
献立名	21	822kcal・25.5g 24.7g・2.8g	22	859kcal・35.8g 23.5g・3.1g	23	勤労感謝の日 	24	829kcal・32.9g 23.5g・1.9g	25	811kcal・28.8g 22.4g・2.5g	
											
赤	★牛乳(飲用)、きざみのり、冷凍おから、★たまご、生わかめ、豚肩肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ		★牛乳(飲用)、豚もも肉、かまぼこ、ししゃも、あおのり、★たまご、★牛乳(調理用)、★たまご		★牛乳(飲用)、さば切り身、油揚げ、木綿豆腐		★牛乳(飲用)、鶏もも肉、皮付き、鶏肉もも、★冷凍むきえび、粉寒天、★牛乳(調理用)、赤えんどう豆				
黄	精白米、白いりごま、上白糖、じゃがいも、サラダ油、★薄力粉、揚げ油、こんにゃく		★うどん、サラダ油、でんぷん、★薄力粉、揚げ油、上白糖、★有塩バター		精白米、精麦、こま油、白いりごま、サラダ油、さといも、こんにゃく、白すりごま、上白糖		精白米、上白糖、ビーフン、こま油、さつまいも、冷凍白玉もち				
緑	ねぎ、玉葱、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、ごぼう		にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、りんご缶		ねぎ、しょうが、だいこん、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、もやし、みかん		にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱、にら、黄桃缶				
献立名	28	822kcal・32.5g 30.2g・3.0g	29	863kcal・28.1g 28.7g・2.6g	30	786kcal・31.4g 26.2g・3.0g	出張！ 給食コラム 				
							本格的な秋の季節がやってきました。 気温がひと桁の日があるなど、早くも冬の訪れを感じますね。 季節の変わり目は体調も崩しやすいです。今月は期末考査も控えていて夜遅くまで勉強を頑張る人もいるかもしれませんが、今日は疲れたな・・と感じたら早めに体を休めてくださいな。 さて、今月の給食はりんごやさつま芋など秋においしい食材を使ったメニューが多くあります。また、「シンガポール料理」などちょっぴり珍しい献立を用意しています。給食を通して食文化を学んでほしいという想いのもと、毎月様々な国や日本各地の料理を出しています。 「給食コラム」ではもう少し詳しい説明もせているので、ぜひそちらもチェックしてください！ 栄養士 津嶋				
赤	★牛乳(飲用)、さわら、西京みそ、木綿豆腐、生わかめ、白みそ、赤みそ、油揚げ		★牛乳(飲用)、赤みそ、豚肩肉、★うすら卵、オイルツナ		★牛乳(飲用)、大豆、鶏肉もも、干ひじき、油揚げ、ししゃも、さつま揚げ、★たまご、木綿豆腐						
黄	精白米、もち米、さつまいも、白いりごま、卵不使用マヨネーズ、サラダ油、上白糖		★蒸し中華めん、こま油、★有塩バター、上白糖、サラダ油、さつまいも、揚げ油、水あめ、黒いりごま		精白米、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、白いりごま、黒いりごま、でんぷん、★薄力粉、揚げ油						
緑	にんじん、しめじ、パセリ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、玉葱		にんにく、しょうがはくさい、玉葱、にんじん、もやし、ねぎ、ホールコーン、ほうれんそう、キャベツ		にんじん、干し椎茸、切干だいこん、玉葱、ほうれんそう						

※①材料の都合により、献立を変更する場合があります。
②食材については、果物以外すべて加熱しています。
③ドレッシング類は別配食の形になります。

※アレルギー食品には、★を表示しています。

◎1人分の量を守って、おいしく食べましょう。

学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるような基準値が定められています。

生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギー全体の13~20%
脂質(g)	摂取エネルギー全体の20~30%
ナトリウム(食塩相当量g)	2.5未満