

ひ ょう び	り ょう り の し ゅ る い	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	調味料				
1 (木)	とだし しせい 60しゅうねん きねん こんだて									
	しゅよく	ペッパーライス	こめ むぎ あぶら ソイバター(乳不使用)	ぶたにく	にんにく とうもろこし ねぎ	塩 しょうゆ こしょう 鶏ガラだし		563	23.0	
	しゅさい	とだししせい60周年 おいおいコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こめこ はるまきのかわ あぶら		たまねぎ	塩 こしょう				
	ふくさい	ツナサラダ	さとう あぶら	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう 酢 しょうゆ				
	しるもの	レタスのスープ		とりにく	たまねぎ にんじん レタス えどな	塩 しょうゆ こしょう 鶏ガラだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
かいこう150しゅうねん きねん こんだて										
2 (金)	しゅよく	まるパンスライス	こむぎこ さとう ショートニング マーガリン(乳不使用)			塩 イースト		637	23.5	
	しゅさい	コジオのがんえんからあげ	あぶら こむぎこ コーンスターチ		とりにく	しょうが にんにく				塩 しょうゆ 酒
	ふくさい	モグリューのこんさいサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用)			ごぼう れんこん きゅうり にんじん とうもろこし				しょうゆ こしょう
	しるもの	ピリリダマスープ	ふ		ベーコン	たまねぎ キャベツ パセリ				ペイリーフ こしょう 塩 しょうゆ 鶏ガラだし
	そのた	モンスターボールチーズ			チーズ					
	のみもの	のむヨーグルト			にゅう					
5 (月)	しゅよく	ごはん	こめ					570	25.9	
	そのた	てづくりふりかけ		かつおぶし ちりめんじゃこ のり		しょうゆ みりん				
	しゅさい	なまあげチャーサイ	さとう コーンスターチ あぶら	ぶたにく なまあげ みそ	にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ しょうが	しょうゆ 酒				
	しるもの	かぶのちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく	かぶ にんじん ねぎ えどな しょうが	酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
6 (火)	しゅよく	ごはん	こめ					568	24.0	
	しゅさい	さばのぶんかぼし		さば		塩				
	ふくさい	ちくぜんに	あぶら さとう	とりにく	にんじん ごぼう しいたけ れんこん こんにやく さやえんどう	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおだし				
	しるもの	すましじる		とうふ	にんじん えのきたけ えどな	しょうゆ みりん 塩 酒 かつおだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
こうりゅうきゅうしょく										
7 (水)	しゅよく	げんまいごはん	こめ げんまい					646	21.0	
	しゅさい	ハヤシライス	あぶら さとう	ぶたにく だいずミート	たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく トマト	塩 こしょう デミグラスソース ハヤシウ ソース ペイリーフ ケチャップ ワイン 鶏ガラだし				
	ふくさい	げんきサラダ	さとう あぶら	ハム こんぶ かつおぶし	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	ワイン しょうゆ 酢 塩				
	デザート	とうにゅうデザート	さとう みずあめ	とうにゅう		塩				
	のみもの	りんごジュース			りんごかじゅう					
8 (木)	しゅよく	ごはん	こめ					610	26.5	
	しゅさい	しおぶたどん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく	ねぎ にんにく もやし ごぼう レモン	酒 こしょう 塩 しょうゆ オイスターソース				
	しるもの	こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ	えどな たまねぎ にんじん えのきたけ	こんぶだし かつおだし				
	デザート	ぶどう(2つ)			ぶどう					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
13 (火)	しゅよく	げんまいいりごはん	こめ げんまい					637	27.8	
	しゅさい	ブルコギどん	さとう ごまあぶら コーンスターチ	ぶたにく	たまねぎ しいたけ にんにく ねぎ ピーマン	しょうゆ 塩 こしょう コチュジャン 酒				
	しるもの	かんてんいりちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく かんてん	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しょうが	しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏ガラだし				
	ふくさい	だいずとさつまいものかりんとう	さつまいも あぶら さとう	だいず とうにゅう		しょうゆ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
14 (水)	しゅよく	ごはん	こめ					559	27.0	
	しゅさい	さけのしおこうじやき		さけ		塩麴				
	ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	こんぶ	キャベツ ピーマン たくあん	しょうゆ				
	ふくさい	こうやどうふのそぼろに	あぶら さとう コーンスターチ	ぶたにく こうやどうふ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう こんにやく	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
15 (木)	しゅよく	ごはん	こめ					569	22.5	
	しゅさい	こまつなあげぎょうざ	ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら さとう コーンスターチ ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ ねぎ えどな しょうが にんにく	塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース				
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら		にんじん きゅうり もやし	しょうゆ 酢 辛子粉				
	しるもの	ちゅうかスープ	さとう	とりにく	にんじん とうもろこし たまねぎ えのきたけ しいたけ にら	塩 こしょう 酒 しょうゆ 鶏ガラだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
16 (金)	しゅよく	うどん	こむぎこ			かつおだし		563	25.1	
	しるもの	にくじるうどん		ぶたにく あぶらあげ	にんじん しめじ ごぼう えどな ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ かつおだし こんぶだし にぼしだし				
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ のり						
	ふくさい	おかかあえ	さとう	かつおぶし	えどな もやし にんじん	しょうゆ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
19 (月)	しゅよく	むしちゅうかめん	ちゅうかめん(こむぎこ)					616	23.2	
	しゅさい	あんかけやきそば	あぶら さとう ごまあぶら コーンスターチ	ぶたにく なんと	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ キャベツ チンゲンサ イにんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう 酒 オイスターソース 酢 鶏ガラ				
	しゅさい	はるまき	あぶら とんし はるさめ でんぶん こむぎこ こめこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ ギャベツ しょうが	しょうゆ				
	ふくさい	ひじきにのサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	ひじき	にんじん もやし きゅうり	しょうゆ みりん 酢				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
20 (火)	しゅよく	ごはん	こめ					581	27.8	
	しゅさい	てりやきチキン	コーンスターチ さとう	とりにく	しょうが	しょうゆ 酒 塩 こしょう				
	ふくさい	こんにやくのピリからいため	さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく かつおぶし	こんにやく にんじん さやいんげん	一味唐辛子 しょうゆ みりん				
	しるもの	みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ まいたけ えどな	かつおだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

ひ ょうび	りようりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料			
21 (水)	しゅしよく	ごはん	こめ					575	24.8
	しゅさい	しろみざかなのレモンふうみ	かたくくり コーンフラワー あぶら さとう	たら	レモン果汁	しょうゆ			
	ふくさい	わかめのナムル	さとう ごまあぶら	わかめ	にんじん もやし どうもろこし にんにく しょうが	しょうゆ 酢			
	しるもの	フォーのスープ	こめこ かたくくり ごまあぶら	とりにく	もやし たまねぎ きょうな ねぎ	酒 塩 しょうゆ こしょう 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
22 (木)	しゅしよく	ごはん	こめ					573	24.2
	しゅさい	ポークチャップ	あぶら さとう コーンスターチ	ぶたにく	たまねぎ トマト	塩 こしょう ワイン みりん トマトケチャップ ソース			
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	さとう あぶら		ブロッコリー にんじん	こしょう 塩 酢			
	しるもの	ジュリエンスープ	あぶら	ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	ペイリーフ ワイン 塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
23 (金)	しゅしよく	あきのふきよせごはん	こめ もちこめ あぶら さつまいも さとう	あぶらあげ	にんじん しいたけ しめじ さやえんどう	しょうゆ みりん 酒 塩 昆布だし		558	22.5
	しゅさい	さんまのなんばんづけ	かたくくり あぶら さとう	さんま	ねぎ しょうが	みりん しょうゆ 酒 酢			
	ふくさい	こまつなののりあえ	さとう	のり	きりぼしだいこん にんじん こまつな	しょうゆ			
	しるもの	すましじる		とうふ わかめ かまぼこ	えのきたけ ねぎ とうみよう	しょうゆ みりん 塩 酒 こんぶだし かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

としょきゅうしょく①

しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						573	25.8
しゅさい	マーボーどうふ	あぶら さとう コーンスターチ	とうふ ぶたにく だいずミート みそ	たけのこ ねぎ にら しいたけ にんにく しょうが	酒 しょうゆ 甜面醤 豆板醤				
ふくさい	ピリからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにやく	キムチの素 しょうゆ 塩				
しるもの	ワントンスープ	ワントン あぶら	とりにく なんと	にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラ				
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

「読書週間」(10月27日～11月9日)に合わせて、本に出てくるおいしいものを給食に出します。今日は、『とうふやのかんこちゃん』から、かんこちゃんのお家で作った、自慢のお豆腐をイメージした麻婆豆腐です。白いお豆腐が、お肉や調味料と合わさって変身する魔法を楽しんでね。

としょきゅうしょく②

しゅしよく	ごはん	こめ						569	23.9
しゅさい	しろみざかなのフライ	バンコ こむぎこ あぶら	たら			塩 ソース			
ふくさい	キャベツのマヨあえ	マヨネーズ(卵不使用) さとう		キャベツ にんじん きゅうり	酢 しょうゆ				
しるもの	とりごぼうじる	あぶら	とりにく あぶらあげ	ごぼう だいこん ねぎ しめじ こんにやく	しょうゆ みりん 塩 かつおだし こんぶだし				
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

今日の『白身魚のフライ』は、絵本『11ぴきのねことあほうどり』に出てくる、ねこたちが作った山盛りのフライをイメージしました。あほうどりたちになった気分で、サクサクのフライを大きくお口を開けてガブッと食べてね！

としょきゅうしょく③

しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						673	21.1
しゅさい	パオットさんのカレー	あぶら こめこ さとう はちみつ じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが りんご	ワイン ソース ケチャップ フルーツチャツネ カレー粉 ガラムマサラ 鶏ガラだし ペイリーフ 塩 こしょう				
ふくさい	フレンチサラダ	さとう あぶら		にんじん キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう				
デザート	スイートポテト	さつまいも さとう ソイバター(乳不使用) こむぎこ			バナナエッセンス				
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

今日の給食は、大人気絵本『おしりたんてい カレーなる じけん』とのコラボメニューです！お話の中で、新しくカレー屋さんを開くパオットさんが、大切なスパイスをなくしてしまいます。おしりたんていが華麗に謎を解き明かして完成した、あの「パオットさんのカレー」をイメージしました。さらにおしりたんていの大好物「スイートポテト」も登場します。本の世界をおいしく味わって、お皿をピカピカに「解決」しましょう！

としょきゅうしょく④

しゅしよく	バターロールパン	こむぎこ さとう ショートニング マーガリン(乳不使用)				塩 イースト		639	24.2
しゅさい	キキのにくだんごのトマトスープ	あぶら さとう	とりつくね	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ しめじ にんにく トマト	塩 こしょう ワイン ペイリーフ ケチャップ 鶏ガラだし				
ふくさい	キキのリボンマカロニサラダ	さとう オリーブオイル マカロニ あぶら マヨネーズ(卵不使用)	ハム	にんじん きゅうり どうもろこし	辛子粉 塩 酢 こしょう				
デザート	パンプキンプリン	さとう	とうにゅう	かぼちゃ					
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

今日の給食は、『魔女の宅急便』のスペシャルメニューです！おソノさんがキキのために作ってくれた、あったかくておいしい「にくだんごのトマトスープ」を再現しました。サラダには、キキの頭についている大きなリボンをイメージした「リボンマカロニ」が入っています。ほうきに乘って空を飛ぶキキや黒猫のジジを想像しながら、物語の世界をおいしく楽しんでください！

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食では、そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。
※栄養価は8訂成分表で計算しています。



食べ物の もったいない を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）^{※1}と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています^{※2}。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。
※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21～33	14～22	80～110	2.0 未満
今月の 平均	594	24.4	21.7	76	2.3

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

「お皿ピカピカ」を目指しましょう