

日	曜	こんだて名	黄の食品 熱や力のもとになる	赤の食品 血・肉・骨をつくる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal) タンパク質 (g) 脂質(g)
給食で使う食材を黄・赤・緑の3つの動きに分けています。						
2	月	むぎごはん マーボーなす コールスローサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん ドレッシング	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ みそ ハム	なす たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	633 24.1 23.5
3	火	文化の日				
4	水	たかなチャーハン スコッチエッグ わんたんスープ ヨーグルト	こめ パンこ あぶら さとう でんぶん わんたん	ウインナー とりにく ぎゅうにく ぶたにく たまご ヨーグルト	たかなづけ にんじん コーン たまねぎ しめじ こまつな もやし	593 22.9 19.8
5	木	こくとうパン 木のこスパゲティ チーズサラダ	こくとうパン スパゲティ バター あぶら	ベーコン ハム チーズ	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム アスパラ きゅうり キャベツ コーン	647 24.8 21.2
6	金	ごはん かんぱちのオーロラソース けんちん汁	※こめ でんぶん さつまいも あぶら さとう こんにやく	※かんぱち みそ あつあげ	グリーンピース だいこん しいたけ にんじん ごぼう ねぎ	670 27.6 18.2
9	月	むぎごはん もちいりキムチなべ もやしナムル	こめ むぎ もち ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ みそ とりにく	にんじん はくさい だいこん にら しいたけ はくさいキムチ もやし きゅうり	602 23.0 15.4
10	火	むぎごはん おでん ばいにくのあえもの	こめ むぎ こんにやく さといも さとう	とりにく がんもどき こんぶ うずらたまご ちりめん	にんじん だいこん きゅうり キャベツ もやし うめ	588 25.7 15.5
11	水	ぎゅうとごぼうのこすも〜どん かねんしゅい	こめ むぎ さとう いももち こんにやく	ぎゅうにく あおまめ とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう レモン りんご だいこん はくさい ねぎ	678 28.6 20.1
12	木	ナン キーマカレー ひゅうがなつドレッシングあえ	ナン ひよこまめ えんどうまめ レッドキドニー ドレッシング	ぶたにく ぎゅうにく だいたず チーズ ツナみずに	たまねぎ にんじん ピーマン りんご きゅうり キャベツ コーン	599 29.2 26.1
13	金	セルフさけおにぎり あかだしのみそしる だいこんサラダ	※こめ むぎ マヨネーズ	さけ のり あつあげ みそ かまぼこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ だいこん きゅうり	625 28.1 18.6
16	月	むぎごはん しそあじひじき かぼちゃのそぼろに たこのすのもの	こめ むぎ こんにやく さとう ごま	とりにく あつあげ あおまめ たこ わかめ ひじき	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー きゅうり しそ	615 24.1 15.1
17	火	【こばやし地産地消の日】 ごもくかめし いわしおかに ミニトマト こばっこみそしる	※こめ こんにやく あぶら さとう でんぶん	とりにく あぶらあげ いわし ぶたにく みそ かつおぶし	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ トマト ほうれんそう だいこん なす えのき	619 27.0 20.6
18	水	みやぎきじょうこのてりやきどん きざみのり ごぼうだんごじる ワインゼリー	こめ さとう でんぶん ゼリー	※とりにく のり たら わかめ	しいたけ にんじん ねぎ ごぼう だいこん しめじ ねぎ	656 26.7 19.2
19	木	コッペパン あきのあじシチュー フレンチサラダ	コッペパン さつまいも しろいんげんまめ あぶら さとう	とりにく だいたず ハム	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	637 28.3 21.1
20	金	ごはん ちくわのいそべあげ そえやさい だいこんのみそしる	※こめ こむぎこ あぶら ドレッシング	ちくわ たまご あおのり わかめ あつあげ みそ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	605 22.3 19.3
23	月	勤労感謝の日				
24	火	【和食の日献立】 せきはん さばのみそに あまずあえ いなかじる	もちごめ こめ あずき さとう こめこ ごま さといも こんにやく	さば みそ わかめ あつあげ	きゅうり だいこん にんじん ねぎ	659 25.3 23.8
25	水	《小林小リクエスト献立》 ☆たつぷりビーフカレー ☆りっちゃんサラダ	こめ じゃがいも あぶら さとう むぎ	ぎゅうにく あおまめ ヨーグルト ハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	702 25.7 22.4
26	木	ミルクパン ぶたにくのトマトに さつまいもサラダ	ミルクパン さとう さつまいも マヨネーズ	ぶたにく だいたず ハム	マッシュルーム しめじ たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン りんご	632 29.4 23.4
27	金	《西小林小リクエスト献立》 ☆キムタクごはん ☆ぐだくさんみそしる ☆フルーツしらたま	こめ ごま ごまあぶら さとう ゼリー しらたまもち	ぶたにく とうふ みそ	はくさいキムチ たくあん ねぎ にんじん たまねぎ えのき こまつな みかん もも バイン	593 19.2 13.7
30	月	わかめごはん きつねうどん ほうれんそうのごまあえ	こめ うどん さとう ごま	わかめ とりにく かまぼこ ちりめん あぶらあげ	しいたけ にんじん ねぎ あぶらあげ ほうれんそう きゅうり もやし	591 24.2 14.1

ひとくちメモ

リクエスト献立
 今月は、小林小6年生と西小林小6年生のリクエスト献立です。お楽しみに！
 25日(水)小林小
 ☆たつぷりビーフカレー
 ☆りっちゃんサラダ
 27日(金)西小林小
 ☆キムタクごはん
 ☆ぐだくさんみそ汁
 ☆フルーツ白玉

※【県産農畜水産物応援消費推進事業】
 国からの補助
 6日(金) かんぱち
 18日(水) 地頭鶏
 小林市からの補助 新米特A
 6日(金)・13日(金)・17日(火)・20日(金)

4日 スコッチエッグ
 スコッチエッグは、イギリスの料理です。ゆで卵を味付けしたひき肉で包んでパン粉をつけてオーブンで焼いたり、油で揚げたりした料理です。イギリスでは、おかずというより、ピクニックに持って行って、冷めた状態で食べるのが一般的だそうです。輪切りにしてサラダと一緒に食べることもあるそうです。



9日 餅入りキムチ鍋
 キムチ鍋は、韓国では「キムチチゲ」と言います。チゲが韓国語で鍋という意味です。肉類や魚介類、野菜、豆腐、白菜キムチを入れた鍋料理です。給食では、トッポギというお米から作られた韓国のお餅を入れています。辛さを抑えた味付けにしました。



12日 キーマカレー
 キーマカレーの『キーマ』はひき肉という意味なので、ひき肉のカレーということになります。カレーの本場インドでは、ヤギやヒツジの肉を使って、具材は、ナスやじゃがいも、ヒヨコマメでスパイスを入れて作ります。ナンに詰めて食べることもあります。給食では、牛と豚のひき肉に4種類の豆を入れて作っています。ナンと一緒に食べてくださいね。



19日 秋の味シチュー
 秋の味シチューには、秋の味覚の「さつまいも」と「しめじ」が入っています。さつまいもは、ビタミンCや食物繊維が多くて、風邪の予防にもなりますし、おなかの調子を整えてくれるはたらきもあります。『香りまつたけ、味しめじ』と言われるように、しめじにはうま味成分がたくさん含まれているので、おいしくてどんな料理にも合います。

