

曜	月	火	水	木	金
日	15	16《ひむか地産地消の日》	17	18	19《食育の日》
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 旨煮 いんげんのごま和え	むぎ 麦ごはん 牛乳 魚うどんのすまし汁 豚肉のしょうが焼き みかん	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	むぎ 麦ごはん 牛乳 いかのぼつたり汁 まぐるメンチカツ キャベツ	こめ 米粉パン 牛乳 コーンチャウダー ツナのごま油 炒め
配膳図					
黄	こめ むぎ さといも ごま さとう	こめ むぎ サラダ油 さとう	コッペパン じゃがいも サラダ油	こめ むぎ でんぶん 油 パン粉 小麦粉 さとう	米粉パン じゃがいも ごま パン粉 小麦粉 さとう
赤	とりにく あつあげ 牛乳	ぶたにく 牛乳 魚うどん うずらのたまご わかめ	ぶたにく だいち 牛乳	まぐる しろみ魚 牛乳 いか わかめ	ベーコン ツナ 牛乳
緑	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ いんげん こんにやく	にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ しょうが みかん	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ みかん とうもろこし トマト にんにく	にんじん ほうれんそう ねぎ えのきたけ キャベツ ごぼう たまねぎ ピーマン せんぎりだいこん	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし
栄養価	小学校 エネルギー 615kcal たんぱく質 23.1g 脂質 18.3g 中学校 エネルギー 744kcal たんぱく質 27.0g 脂質 20.5g	小学校 エネルギー 665kcal たんぱく質 30.2g 脂質 17.6g 中学校 エネルギー 805kcal たんぱく質 35.6g 脂質 19.6g	小学校 エネルギー 657kcal たんぱく質 24.6g 脂質 23.7g 中学校 エネルギー 798kcal たんぱく質 29.3g 脂質 27.6g	小学校 エネルギー 605kcal たんぱく質 24.9g 脂質 15.9g 中学校 エネルギー 706kcal たんぱく質 27.9g 脂質 16.4g	小学校 エネルギー 657kcal たんぱく質 27.2g 脂質 25.1g 中学校 エネルギー 799kcal たんぱく質 32.8g 脂質 29.2g
日	22	23	24	25	26
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 ワンタンスープ チンジャオロースー	おやこ 親子丼 牛乳 だいこん 大根サラダ	げんりょう 減量コッペパン 牛乳 ちゃんぽん たたききゅうり デザート	むぎ 麦ごはん 牛乳 なめこ汁 魚と野菜を まぜあわせて もりつけましょ う	チーズパン 牛乳 ほろさめ 春雨スープ ウィンナーと野菜のソテー
配膳図					
黄	こめ むぎ ワンタン さとう ごま油 サラダ油	こめ むぎ ごま さとう サラダ油	コッペパン ちゅうかめん サラダ油 ごま油 ゼリー	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 でんぶん さとう 油	チーズパン ほろさめ サラダ油
赤	牛肉 ベーコン 牛乳	とりにく 牛乳 かまぼこ たまご ツナ	ぶたにく 牛乳 いか かまぼこ ちくわ	しろみ魚 牛乳 うすあげ とうふ わかめ みそ	とりにく ウィンナー 牛乳
緑	たまねぎ ほうれんそう にんじん しいたけ とうもろこし たけのこ ピーマン しょうが にんにく	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん きゅうり	キャベツ たまねぎ もやし にんじん きくらげ ねぎ きゅうり にんにく しょうが	にんじん ねぎ キャベツ 赤ピーマン きゅうり とうもろこし しょうが にんにく なめこ	にんじん ほうれんそう しいたけ キャベツ ピーマン ヤングコーン
栄養価	小学校 エネルギー 629kcal たんぱく質 25.0g 脂質 21.5g 中学校 エネルギー 762kcal たんぱく質 29.2g 脂質 24.4g	小学校 エネルギー 590kcal たんぱく質 25.9g 脂質 17.7g 中学校 エネルギー 714kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.8g	小学校 エネルギー 556kcal たんぱく質 27.6g 脂質 16.4g 中学校 エネルギー 689kcal たんぱく質 33.4g 脂質 19.1g	小学校 エネルギー 614kcal たんぱく質 22.8g 脂質 18.0g 中学校 エネルギー 743kcal たんぱく質 26.6g 脂質 20.2g	小学校 エネルギー 622kcal たんぱく質 26.9g 脂質 23.3g 中学校 エネルギー 762kcal たんぱく質 32.5g 脂質 27.3g
日	29	30	31	秋です	
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚汁 さんまみぞれ煮 きゅうり	むぎ 麦ごはん 牛乳 けんちん汁 牛肉のピリ辛炒め	コッペパン 牛乳 パンプキンシチュー りっちゃんのサラダ	秋です しょくよくあき 食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれる あき 秋は気候もよく、充実した日々が過ごせる 季節です。 あさゆう ひ こ 朝夕は冷え込むようになり、かぜをひきやすく なるので朝ごはんをきちんと食べ、体調をくずさ ないようにしましょう。 あき 秋にはおいしい旬の食べ物がたくさんあります。 いろいろな食べ物を味わい、「秋の味覚」を楽しみ ましょう。	
配膳図				秋はおいしい物が たくさん でまわります 食べすぎ ないように で	
黄	こめ むぎ さといも さとう でんぶん	こめ むぎ さといも ごま油 さとう	コッペパン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 バター さとう	秋にはおいしい旬の食べ物がたくさんあります。 いろいろな食べ物を味わい、「秋の味覚」を楽しみ ましょう。	
赤	ぶたにく さんま 牛乳 とうふ みそ	とりにく きゅうりにく 牛乳 あつあげ	とりにく えび 牛乳 ロースハム こんぶ かつおぶし	秋にはおいしい旬の食べ物がたくさんあります。 いろいろな食べ物を味わい、「秋の味覚」を楽しみ ましょう。	
緑	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく きゅうり しょうが	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう しょうが れんこん ピーマン ねぎ しめじ	たまねぎ グリンピース かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	秋にはおいしい物が たくさん でまわります 食べすぎ ないように で	
栄養価	小学校 エネルギー 633kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.4g 中学校 エネルギー 743kcal たんぱく質 30.8g 脂質 20.3g	小学校 エネルギー 602kcal たんぱく質 29.2g 脂質 15.9g 中学校 エネルギー 730kcal たんぱく質 34.6g 脂質 17.6g	小学校 エネルギー 672kcal たんぱく質 27.0g 脂質 25.6g 中学校 エネルギー 816kcal たんぱく質 32.1g 脂質 29.8g	秋にはおいしい旬の食べ物が たくさん でまわります 食べすぎ ないように で	

※ 黄・・・エネルギーになる食品 赤・・・体をつくる食品 緑・・・体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。