



*お家から清潔なしやスプーンを持てきましょう。スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー たんぱく質 脂質
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーになるもの	おもに体をつくるもの	おもに体の調子を整えるもの	
1	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのから揚げ あ ねぎソース<旬> キャベツとたくあんのシャキシャサラダ あか しる 赤だしみそ汁	米 でんぷん 油 さとう マヨネーズ(卵抜き) ごま	牛乳 さば わかめ 豆腐 油揚げ みそ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん えだまめ たくあん たまねぎ えのきたけ	651 26.6 27.1
2	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく ぶた肉のガーリック炒め えだまめサラダ(ドレッシング) やさい に 野菜のスープ煮	米 油 でんぷん さとう ドレッシング じゃがいも	牛乳 ぶた肉 ひじき ウインナー	たまねぎ ピーマン にんにく もやし えだまめ にんじん しいたけ さやいんげん	608 28.5 19.1
3	木	はつがげんまい ぎゅうにゅう 発芽玄米ごはん 牛乳 に すき焼き煮 ほうれんそうとベーコンのソテー みかん<旬>	米 発芽玄米 さとう 油	牛乳 牛肉 焼き豆腐 ベーコン	ねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく ほうれんそう みかん	607 27.5 19.2
4	金	こめこ ぎゅうにゅう 米粉アップルパン 牛乳 ポテトグラタン だいこんサラダ<旬>(ドレッシング) ごもく 五目スープ	コッペパン じゃがいも バター 米粉	牛乳 チーズ まぐろ とり肉 豆腐	りんご たまねぎ しめじ とうもろこし だいこん にんじん きゅうり ねぎ しいたけ	617 23.6 21.2
7	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はつぼうさい 八宝菜 はるさめの炒め物 あ に 揚げにらまんじゅう	米 油 さとう でんぷん はるさめ	牛乳 ぶた肉 ハム にらまんじゅう	しょうが しいたけ はくさい にんじん もやし たまねぎ たけのこ キャベツ	667 24.9 23.2
8	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎののりから揚げ きゅうりとわかめの酢 もの の物 ぶた に 豚じゃがうま煮	米 でんぷん 油 さとう じゃがいも	牛乳 わかさぎ※わかさは子持ちや すじえびが混入している可能性 があります。 あおさ粉 わかめ 糸かまぼこ ぶた肉 厚揚げ	きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	606 26.6 16.6
9	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにゅう チキンれんこん こまつなともやしのごまあえ すまし汁 しる	米 でんぷん 油 さとう ごま	牛乳 とり肉 かまぼこ 豆腐	しょうが れんこん こまつな にんじん もやし たまねぎ しいたけ ねぎ	599 22.5 20.7
10	木	やさい ぎゅうにゅう 野菜たっぷりラーメン 牛乳 さつまいもといかの揚げ煮<旬> りんご<旬>	中華めん さつまいも でんぷん 油 さとう	焼き豚 牛乳 いか	はくさい もやし ねぎ にんじん しょうが にんにく とうもろこし りんご	657 26.6 16.9
11	金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 チンゲンサイとコーンのソテー プリン	米 麦 油 じゃがいも カレールウ プリン	ぶた肉 豆乳 牛乳 ハム	にんじん たまねぎ にんにく りんご チンゲンサイ もやし とうもろこし	595 20 15.4
15	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく ぶた肉のしょうが焼き ポテトのこみあえ や こまつなのみそ汁 しる	米 油 でんぷん じゃがいも マヨネーズ(卵抜き)	牛乳 ぶた肉 あおさ粉 油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ しょうが しいたけ こまつな	601 27.7 20.5

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー たんぱく質 脂質
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーになるもの	おもに体をつくるもの	おもに体の調子を整えるもの	
16	水	ごはん ふりかけ ^{ぎゅうにゅう} こんぶ ^{牛乳} チーズ ^い 入り ^あ かき揚げ おかかあえ だいこんとツナの煮物 ^{にもの} 〈旬〉 高島デー	米 さつまいも 小麦粉 でんぷん 油 さとう	ふりかけ 牛乳 チーズ けずりぶし 厚揚げ まぐろ	えだまめ たまねぎ ほうれんそう はくさい だいこん にんじん さやいんげん	622 21.1 21.4
17	木	ぶた ^{どん} キムチ ^{ぎゅうにゅう} 丼 ^{牛乳} もやしのナムル にらと豆腐 ^{とうふ} のスープ おうみまい 近江米ムース	米 油 さとう ごま油 ごま 近江米ムース	ぶた肉 牛乳 まぐろ ハム 豆腐	たまねぎ はくさいキムチ もやし はくさい にんじん にら	596 25.6 20
18	金	ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} しるみ ^{しろみ} ぎ ^ぎ かな ^{かな} 白身魚 ^{しらみぎ} フライタルタルソース キャベツとコーンのソテー ミネストローネ	米 油 ノンエッグタルタルソース 米パスタ	牛乳 ホキ ハム ベーコン 大豆	キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマト パセリ	615 22.9 20.8
21	月	ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} マーボーだいこん ^{だいこん} 〈旬〉 ちくわ ^{てん} の天 ^{てん} ぷら はくさい ^{ちゅうか} の中華 ^{ちゅうか} サラダ	米 さとう 油 でんぷん 小麦粉 はるさめ ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 みそ ちくわ まぐろ	だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく はくさい ほうれんそう レモン	625 27.7 18.4
22	火	ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} さけ ^{さけ} の香味 ^{こうみ} ソース〈旬〉 さつまいも ^{さつまいも} サラダ ^{サラダ} 〈旬〉 ぐ ^ぐ 貝 ^{かい} だくさん ^{だくさん} みそ ^{みそ} 汁 ^{しる} もりもり高島っ子の日	米 油 さとう でんぷん さつまいも マヨネーズ(卵抜き)	牛乳 さけ まぐろ 豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ レモン だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	615 25.6 22.1
23	水	ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} にく ^{にく} だいず ^{だいず} とり肉 ^{とり} の大豆 ^あ フレーク ^ふ 揚げ キャベツとコーンのサラダ たまねぎとベーコンのスープ	米 米粉 油 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 大豆 ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	595 28 17.6
24	木	タコライス ^{ぎゅうにゅう} ココア ^{ココア} 牛乳 ^{牛乳}  カレー ^{カレー} ビーンズ ^{ビーンズ} ボイル ^{やさい} 野菜 ^{野菜}	米 油 さとう でんぷん ココア牛乳のもと	ぶた肉 牛肉 牛乳 大豆	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ	580 23 17.7
25	金	くりごはん ^{ぎゅうにゅう} 〈旬〉 ^{牛乳} ひらきさんま ^{しおや} の塩 ^{しお} 焼き ^{焼き} 〈旬〉 ごぼう ^{ごぼう} サラダ ^{サラダ} ぶた ^{ぶた} 汁 ^{じゅう}	米 くり さとう ごま マヨネーズ(卵抜き)	牛乳 さんま まぐろ ぶた肉 みそ	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	597 26.4 23.2
28	月	ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} にく ^{にく} とり肉 ^{とり} のから ^あ 揚げ ^ふ こまつな ^{こまつな} のおひたし ^{おひたし} いもの ^{いもの} 子 ^こ 汁 ^{じゅう} 〈旬〉	米 でんぷん 油 さとう さといも	牛乳 とり肉 さつま揚げ けずりぶし ぶた肉 油揚げ みそ	しょうが こまつな はくさい にんじん だいこん ねぎ	614 27.3 22.2
29	火	ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} さつまいも ^{さつまいも} とぶた肉 ^{にく} のたれ ^{たれ} がらめ ^{がらめ} 〈旬〉 ひじきとやさいのごまあえ かきたま ^{かきたま} 汁 ^{じゅう}	米 さつまいも でんぷん 油 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 ひじき 豆腐 卵	ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	602 22.7 20
30	水	ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 豆腐 ^{とうふ} ハンバーグ ^{ハンバーグ}  旬 ^{しゅん} 野菜 ^{やさい} のポトフ ^{ポトフ} 〈旬〉 かぼちゃ ^{かぼちゃ} プリン ^{プリン}	米 でんぷん さとう 油 じゃがいも かぼちゃプリン	牛乳 ぶた肉 牛肉 豆腐 大豆 豆乳 ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん はくさい	658 30.7 19.9
31	木	さつまいも ^{さつまいも} ごはん ^{ぎゅうにゅう} 〈旬〉 ^{牛乳} いわし ^い の香味 ^{こうみ} 焼き ^{やき} 〈旬〉 ^{牛乳} ピリカラ ^{ピリカラ} きゅうり ^{きゅうり} あき ^{あき} 秋 ^{あき} のうま ^{うま} ま ^ま おでん ^{おでん} 〈旬〉 ^{牛乳} いちご ^{いちご} のタルト	米 さつまいも さとう ごま油 じゃがいも タルト リクエスト給食	牛乳 いわし あおさ粉 ^{あおさ} さつま揚げ 厚揚げ ちくわ	しょうが きゅうり だいこん にんじん こんにゃく	683 26.1 21.9

※本献立は材料の都合で変更になることがあります。

今月のリクエスト給食（31日）

今月は、今津北小学校6年生の前川理貴（まえかわりき）さんが考えた「秋のわくわく給食」です。秋が旬の食材をたくさん使い、栄養バランスを考え、みんながおいしいと思えるように考えられています。旬の食べ物をおいしくいただきます。

今月の地場産食材

米、大豆、米粉、しいたけ、さつまいも、だいこん、にんにく、ねぎ、キャベツ、わかさぎ など