



食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。 ※魚には骨がある可能性がありますので、気をつけて食べましょう。

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	
こ ん だ て						
あ か	ぎゅうにゅう、とり、ぶた、あぶらあげ、たまご	ぎゅうにゅう、ぶた、鶏レバー、大豆、あつあげ、たまご	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、とり	ぎゅうにゅう、とり、とうふ、ぶた、大豆、とりレバー、みそ	ぎゅうにゅう、ぶた、かまぼこ、ツナ、とうふ	
き	こめ、パンこ、でんぶん、さとう、だいいず油、さんおんとう	こめ、だいいず油、さんおんとう、でんぶん、さとう	こむぎこ、さとう、だいいず油、さんおんとう、ことう、アーモンド、じゃがいも、ラード	こむぎこ、だいいず油、さんおんとう、ごま油、ごま、でんぶん	こめ、だいいず油	
み ど り	こまつな、とうがん、にんじん、ねぎ、しょうが、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、にんにく	とうがん、にんじん、たまねぎ、こまつな、えだまめ、グリーンピース、とうもろこし、たけのこ、しいたけ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、トマト、にんにく、しょうが、りんご	にんじん、たまねぎ、レタス、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ	こんにやく、しいたけ、だいこん、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんにく	
こ ん だ て	<p>9(月) 体育の日</p> <p>♥おいしい給食リクエスト♥</p> <p>ねんせいしょうがねんせい 中学3年生・小学6年生のクラス から募集したリクエストを、今月も えいようかくあかんが 予算や栄養価、組み合わせを考 えながらできるだけ給食に出して</p>					
あ か	いきます。どのクラスのリクエスト きゅうしほかん ほうそう かは給食時間の放送でお知らせ するのでお楽しみに! (献立の♥印に注目!)	ぎゅうにゅう、ぶた、だいいず、とりレバー、とうふ、みそ、とり	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、ぶた、だいいず、みそ、とり	ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、かまぼこ、ぶた、だいいず、チーズ	ぎゅうにゅう、白いんげん豆、とり、だっしふんにゅう、ぎゅうにゅう、ぶた	
き	こめ、だいいず油、ごま油、さとう、でんぶん、ラード、さんおんとう、こむぎこ	こめ、さつまいも、だいいず油、ごま、ごま油、さんおんとう	こめ、さつまいも、だいいず油、ごま、ごま油、さんおんとう	こめ、だいいず油、さとう	こむぎこ、さとう、マーガリン、さつまいも、だいいず油、ラード、さとう、でんぶん、さんおんとう	
み ど り	なす、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、にんにく、キャベツ	たまねぎ、しめじ、えのき、にんじん、長ねぎ、ごぼう、れんこん、こんにやく、えだまめ	たまねぎ、しめじ、えのき、にんじん、長ねぎ、ごぼう、れんこん、こんにやく、えだまめ	とうがん、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、あかピーマン、ピーマン、トマト、レモン	たまねぎ、マッシュルーム、えだまめ、にんにく、トマト	
こ ん だ て						
あ か	ぎゅうにゅう、とり、あつあげ、ぶた	ぎゅうにゅう、とり、だっしふんにゅう、かんてん	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、とり、とうにゅう、たまご	ぎゅうにゅう、ぶた、とうふ、みそ、かまぼこ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とり、とうふ、ぶた、だいいず、さかなそうめん	
き	こめ、はるさめ、ごま油、でんぶん、だいいず油、さんおんとう	こめ、おむぎ、じゃがいも、だいいず油、マーガリン、こむぎこ、さとう	こむぎこ、さとう、だいいず油、三温糖、ことう、アーモンド、じゃがいも、でんぶん	こめ、だいいず油、さんおんとう、こむぎこ、ことう	こめ、だいいず油、さんおんとう	
み ど り	しいたけ、にんじん、チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ、きくらげ、たけのこ、きぬさや、しょうが、にんにく	にんじん、たまねぎ、えだまめ、かぼちゃ、にんにく、パイン、みかん、もも、ようなし、さくらんぼ、ぶどう、トマト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト	にんじん、とうがん、ねぎ、だいこん、こんにやく、しいたけ、いんげん	にんじん、えのき、こまつな、ピーマン、たまねぎ、とうもろこし、しょうが、にんにく	
こ ん だ て						
あ か	ぎゅうにゅう、ぶた、チキアギ、あつあげ、みそ、とり	ぎゅうにゅう、とり、とうふ、ぶた、かまぼこ、さかなそうめん	ぎゅうにゅう、とり、あぶらあげ	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、とうにゅう、みそ、ぶた、あつあげ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、ぶた、だいいず、ちくわ、さかなそうめん	
き	こめ、だいいず油、さんおんとう、でんぶん、ラード、さとう	こめ、だいいず油、ごま油、さんおんとう、でんぶん、さとう	こめ、おむぎ、だいいず油、こむぎこ、でんぶん、さとう	こめ、だいいず油	こめ、だいいず油、さとう、ごま油、ごま、さんおんとう	
み ど り	だいこん、にんじん、こんにやく、えだまめ、いんげん、キャベツ、しょうが、にんにく	しいたけ、こまつな、にんじん、たまねぎ、はくさい、きくらげ、たけのこ、ヤングコーン、しょうが、にんにく、とうもろこし	ごぼう、しいたけ、こんにやく、にんじん、えだまめ、かぼちゃ、マスカット	だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、キャベツ、たまねぎ	だいこん、にんじん、こまつな、ながねぎ、しょうが、ごぼう、いんげん、こんにやく、しょうが	
こ ん だ て			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>アレルギー物質を含む 食品の表示について</p> <p>料理別に食品を明記した 献立表を準備しています。 少し読みづらいですが必 要な方は担任へ申し出 てください。</p> </div>		<p>10月16日は 世界食料デーです</p> <p>せかい 世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料があ つ くられているのに、最大8億2800万人の人がお腹をすかせて います。日本では、まだ食べられるのに捨てられる食料が1 年間522万トンあるそうです。賞味期限切れだけでなく、食 べ残しも多くあります。給食時間やお家での食事…みなさんは どうでしょうか？ いま一度考える機会にしてみませんか？</p>	
あ か	ぎゅうにゅう、とり、ちくわ、あぶらあげ、ひじき、あかうお、かたくちいわし	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、とり、ぶた				
き	こめ、おむぎ、だいいず油、でんぶん、さんおんとう、さとう	こむぎこ、だいいず油、マーガリン、こむぎこ、さとう、ラード、でんぶん、さんおんとう				
み ど り	ごぼう、しめじ、にんじん、しいたけ、こんにやく、ねぎ、たまねぎ、ピーマン	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、しめじ、トマト				