



食品群	体内ではたらく
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。 ※魚には小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。

こ ん だ て	3(月) 10/2 カジマヤー ちんすこう クープイリチー くろまいごはん イナムドッチ	4(火) ミックスマッツ いも入り たきこみごはん	5(水) はいが ふりかけ ごはん	6(木) きんぴらごぼう ごはん	7(金) 10/10 目の愛護デー ブルーベリー ゼリー コーンソテー コッペパン こくとう あげパン (南星中) ミネストローネ	
	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、みそ、こんぶ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、とりにく、だいず	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、こんぶ、かつおぶし、のり、あおさ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、わかめ、みそ、かまぼこ	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、きなこ、とりにく、むえんせきベーコン、むえんせきウインナー
	き	こめ、こくしまい、だいたず油、三温糖、こむぎこ、さとう、ラード	こめ、さつまいも、だいたず油、ラード、さとう、でんぶん、なたね油、ピーナッツ、アーモンド、ジャイアントコーン、カシューナッツ	こめ、だいたず油、ごま、でんぶん、こめはいが、さとう	こめ、だいたず油、ごま油、ごま、三温糖	こむぎこ、さとう、だいたず油、三温糖、こくとう、アーモンド、マカロニ
	みどり	こんにやく、しいたけ、にんじん	にんじん、しいたけ、きくらげ、さとうきび、きゃべつ、たまねぎ	だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、もやし、こまつな、きくらげ、にんにく	たまねぎ、こまつな、ごぼう、にんじん、こんにやく、ピーマン	たまねぎ、にんじん、セロリ、ほうれんそう、トマト、にんにく、コーン、こまつな、きゃべつ、ブルーベリー、りんご
こ ん だ て	10(月) スポーツの日 	11(火) あつあげのオイスターいため ごはん ちゅうかスープ	12(水) ヌンクークワ ごはん もずくスープ	13(木) さつまいもの日 べにいもだんご ごはん マーボーとうふ	14(金) 10/17 沖縄そばの日 あまがし 沖縄そば(やさしいため) 沖縄そば 沖縄そば(しるめん)	
	あか	ぎゅうにゅう、無塩せきベーコン、たまご、あつあげ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、もずく、ぶたにく、かまぼこ、あつあげ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、だいたず、みそ	ぎゅうにゅう、かまぼこ、ぶたにく、きんときまめ、りょくとう	
	き	こめ、でんぶん、だいたず油、ごま油、三温糖	こめ、だいたず油、三温糖	こめ、だいたず油、ごま油、三温糖、でんぶん、べにいも、もちこ、ごま、さとう、しらたまこ、ラード	こむぎこ、なたね油、だいたず油、三温糖、こくとう、おしむぎ	
	みどり	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、はくさい、きくらげ、たけのこ、きぬさや、しょうが、にんにく	えのき、ねぎ、しょうが、にんじん、からしな、だいこん、しいたけ	にんじん、たまねぎ、にら、しいたけ、にんにく、しょうが	にんじん、もやし、こまつな、にら、きくらげ、にんにく	
こ ん だ て	17(月) ますフライ わかめごはん デークニンプシー (だいこんの みそに)	18(火) ポークビーンズ ごはん ほうれんそう チャウダー	19(水) 食育の日 からしなチャンブルー ごはん チムシンジ	20(木) チーズオムレツ コッペパン ココアあげパン (南小)	21(金) ちゅうかどん(具) ごはん わかめスープ	
	あか	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、かまぼこ、あつあげ、みそ、ます(さけ)、だいたず	ぎゅうにゅう、とりにく、だっしふんにゅう、ぶたにく、だいたず	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたレバー、とうふ	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、とりにく、無塩せきベーコン、たまご、チーズ	ぎゅうにゅう、ちくわ、とうふ、わかめ、ぶたにく、なると、うずらのたまご
	き	こめ、だいたず油、三温糖、でんぶん、こむぎこ	こめ、マーガリン、こむぎこ、だいたず油、じゃがいも、さとう、ラード、三温糖	こめ、じゃがいも、だいたず油	こむぎこ、さとう、だいたず油、三温糖、こくとう、アーモンド、じゃがいも、でんぶん	こめ、でんぶん、だいたず油、ごま油、三温糖
	みどり	だいこん、にんじん、こんにやく、えだまめ、いんげん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン、グリーンピース、にんにく、ピーマン、トマト	だいこん、にんじん、にら、にんにく、からしな、もやし	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	もやし、ねぎ、しょうが、にんじん、たまねぎ、きゃべつ、きくらげ、たけのこ、ヤングコーン、きぬさや、にんにく
こ ん だ て	24(月) オレンジ(幼中) ぶた肉とこんにやくの ごまみそいため ごはん とりじる	25(火) さつまポテト ごもくごはん ささみカツ	26(水) フルーツかんでん ごはん ハヤシライス	27(木) オレンジ(小) ひじきいため ごはん とんじる	28(金) 肉じゃが ごはん かきたまじる	
	あか	ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、とりにく、だいたず	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だっしふんにゅう、かんでん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ツナ、ひじき	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ、たまご、ぶたにく、シージュアリー(かいそうかんでん)
	き	こめ、だいたず油、ごま油、ごま	こめ、おしむぎ、だいたず油、パンこ、こむぎこ、でんぶん、さつまいも、さとう、なたね油	こめ、だいたず油、さとう	こめ、だいたず油、三温糖	こめ、でんぶん、じゃがいも、だいたず油、三温糖
	みどり	にんじん、とうがん、こまつな、こんにやく、ごぼう、たまねぎ、ピーマン、オレンジ	しめじ、にんじん、こんにやく、えだまめ、ねぎ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、にんにく、さとうきび、みかん、黄もも、洋なし、ぶどう、パイン、チェリー	だいこん、にんじん、こんにやく、しいたけ、ねぎ、角切大根、もやし、えだまめ、オレンジ	しいたけ、たまねぎ、にんじん、いんげん
こ ん だ て	31(月) ハロウィン献立 青りんごゼリー かぼちゃ きのこピラフ ひき肉フライ	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p>♥おいしい給食 リクエスト</p> <p>ちゅうがく ねんせいしょうがく 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、今月から予算や栄養価、組み合わせを考えたうえでできるだけ給食に出していきます。どのクラスのリクエストかは給食時間の放送でお知らせするので楽しみに！</p> <p>(献立表には♥でお知らせしています)</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>秋には多くの作物が収穫される実りの季節です。給食でも秋の食材を多く取り入れています。秋の食材を探してみよう！</p> <div style="text-align: center;"> <p>秋に美味しい野菜</p> </div> </div>				
	あか	ぎゅうにゅう、とりにく、ウインナー、ぶたにく、だいたず				
	き	こめ、だいたず油、マーガリン、さとう、ラード、でんぶん、パンこ、こむぎこ				
	みどり	たまねぎ、にんじん、パセリ、ピーマン、マッシュルーム、しめじ、コーン、にんにく、さとうきび、かぼちゃ、りんご				
<div style="border: 1px solid gray; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <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>						