



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 イナムドゥチ	4(火) ミックスナッツ いも入り たきこみごはん キャベツのメンチカツ	5(水) はいが ぶりかけ もやしいため ごはん だいこんのそぼろじる	6(木) きんぴらごぼう ごはん とうふのみそじる	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 ミネストローネ あげパン(南星中)
	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、ぶたにく、とうふ、わかめ、みそ、かまぼこ
	き こめ、こくしまい、だいたいず油、三温糖、こむぎこ、さとう、ラード	こめ、さつまいも、だいたいず油、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、だいたいず油、ごま、でんぶん、こめはいが、さとう	こめ、だいたいず油、ごま油、ごま、三温糖	こむぎこ、さとう、だいたいず油、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) ヌンクグラー 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(めん) 沖縄そば(しる)
	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、だいたいず、みそ	ぎゅうにゅう、かまぼこ、ぶたにく、きんときまめ、りょうとう
	き こめ、でんぶん、だいたいず油、ごま油、三温糖	こめ、でんぶん、だいたいず油、ごま油、三温糖	こめ、だいたいず油、三温糖	こめ、だいたいず油、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、だいたいず油、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	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) 翔幼つきみ ※使用食材には★をつけています ミックスナッツ ますフライ わかめごはん(だいこんのみそ)	18(火) 翔幼つきみ ※使用食材には★をつけています ちんすこう ポークビーンズ ごはん ほうれんそうチャウダー	19(水) 翔幼つきみ ※使用食材には★をつけています はいが ぶりかけ からしなチャンプルー ごはん チムシンジ	20(木) チーズオムレツ コッペパン やさいスープ 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)、だいたいず	ぎゅうにゅう、とりにく、だっしふんにゅう、ぶたにく、だいたいず	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたレバー、とうふ★かつおぶし、★のり、★あおさ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、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、だいたいず油、三温糖、でんぶん、こむぎこ★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、マーガリン、こむぎこ、だいたいず油、じゃがいも、さとう、ラード、三温糖、★こむぎこ、★さとう、★ラード	こめ、じゃがいも、だいたいず油、★こめはいが、★さとう	こむぎこ、さとう、だいたいず油、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、だいたいず油、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、だいたいず	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、だいたいず油、ごま油、ごま	こめ、おしむぎ、だいたいず油、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、だいたいず油、さとう	こめ、だいたいず油、三温糖	こめ、でんぶん、じゃがいも、だいたいず油、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、パイナップル、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 きのこピラフ かぼちゃひき肉フライ	♥おいしい給食リクエスト 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、組み合わせを考えながら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お楽しみに！ (献立表には♥でお知らせしています)		秋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！ 	
	あか ぎゅうにゅう、とりにく、ウインナー、ぶたにく、だいたいず				
	き こめ、だいたいず油、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					

アレルギー物質を含む食品の表示について

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下さい。