



食品群	体内でのたらし
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 牛乳 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 ふりかけ もやしいため ごはん だいこんのそぼろじる	6(木) 牛乳 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 牛乳 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 みどり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、みそ、こんぶ こめ、こくしまい、だいたい油、三温糖、こむぎこ、さとう、ラード こんにやく、しいたけ、にんじん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、とりにく、だいす こめ、さつまいも、だいたい油、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 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	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 こめ、だいたい油、ごま、でんぶん、こめはいが、さとう 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	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、わかめ、みそ、かまぼこ こめ、だいたい油、ごま油、ごま、三温糖 たまねぎ、こまつな、ごぼう、にんじん、こんにやく、ピーマン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、きくらげ、きなこ、とりにく、もえんせきベーコン、もえんせきウィンナー こむぎこ、さとう、だいたい油、三温糖、こくとう、アーモンド、マカロニ 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) 牛乳 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) 牛乳 ヌンクーグラー ごはん もずくスープ	13(木) さつまいもの日 牛乳 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 牛乳 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 みどり	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 こめ、でんぶん、だいたい油、ごま油、三温糖 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	ぎゅうにゅう、もずく、ぶたにく、かまぼこ、あつあげ こめ、だいたい油、三温糖 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	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、だいたい、みそ こめ、だいたい油、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 にんじん、たまねぎ、にら、しいたけ、にんにく、しょうが	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 こむぎこ、なたね油、だいたい油、三温糖、こくとう、おしむぎ 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) 翔幼つきくみ ※使用食材には★をつけています ミックスナッツ 牛乳 ますフライ デークニンプシー わかめごはん (だいこんのみそ)	18(火) 翔幼つきくみ ※使用食材には★をつけています ちんすこう 牛乳 ポークビーンズ ごはん ほうれんそう チャウダー	19(水) 翔幼つきくみ ※使用食材には★をつけています はいが ふりかけ からしなチャンプルー ごはん チムシンジ	20(木) 牛乳 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) 牛乳 ちゅうかどん(具) ごはん わかめスープ	
	あか ぎ みどり	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 こめ、だいたい油、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 だいこん、にんじん、こんにやく、えだまめ、いんげん	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 こめ、マーガリン、こむぎこ、だいたい油、じゃがいも、さとう、ラード、三温糖、★こむぎこ、★さとう、★ラード 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	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 こめ、じゃがいも、だいたい油、★こめはいが、★さとう だいこん、にんじん、にら、にんにく、からしな、もやし	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 こむぎこ、さとう、だいたい油、三温糖、こくとう、アーモンド、じゃがいも、でんぶん たまねぎ、にんじん、こまつな	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 こめ、でんぶん、だいたい油、ごま油、三温糖 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) 牛乳 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) 牛乳 さつまポテト ごもくごはん ささみカツ	26(水) 牛乳 フルーツかんでん ごはん ハヤシライス	27(木) 牛乳 オレンジ(小) ひじきいため ごはん とんじる	28(金) 牛乳 肉じゃが ごはん かきたまじる	
	あか ぎ みどり	ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、ぶたにく、みそ こめ、だいたい油、ごま油、ごま ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、とりにく、だいたい こめ、おしむぎ、だいたい油、パンこ、こむぎこ、でんぶん、さつまいも、さとう、なたね油 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	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、とりにく、だいたい こめ、おしむぎ、だいたい油、パンこ、こむぎこ、でんぶん、さつまいも、さとう、なたね油 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	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だっしふんにゅう、かんでん こめ、だいたい油、さとう だいこん、にんじん、にら、にんにく、からしな、ねぎ、角切大根、もやし、えだまめ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ツナ、ひじき こめ、だいたい油、三温糖 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 牛乳 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 みどり	ぎゅうにゅう、とりにく、ウィンナー、ぶたにく、だいたい こめ、だいたい油、マーガリン、さとう、ラード、でんぶん、パンこ、こむぎこ 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。