



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。

南中1-3
※使用食材には★をつけています

こ ん だ て	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
	 牛乳	 牛乳	 牛乳	 牛乳	 牛乳
	ぎゅうにゅう、とり、ぶたにく、あぶらあげ、あつあげ、たまご こめ、パンこ、でんぶん、さとう、だいたず油、さんおんとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、鶏レバー、大豆、あつあげ、たまご こめ、だいたず油、さんおんとう、でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、とり、りんごジャム、肉だんご、ココアあげパン(南星中)、なかよパン(南星中以外)、ABCスープ	ぎゅうにゅう、とり、とうふ、ぶたにく、大豆、とりレバー、みそ こむぎこ、だいたず油、さんおんとう、ごま油、ごま、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、ツナ、とうふ こめ、だいたず油、★上新粉、★砂糖
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	こんにゃく、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	9(月) 体育の日	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	 牛乳	 牛乳	 牛乳	 牛乳	 牛乳
	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、募集したリクエストを、今月も、予算や栄養価、組み合わせを、えながらできるだけ給食に出して	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたず、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、ぶたにく、だいたず、ごもくきんぴら、あきのみそしる	ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、かまぼこ、ぶたにく、だいたず、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、ぶたにく
いきます。どのクラスのリクエスト、か、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!)	こめ、だいたず油、ごま油、さとう、でんぶん、ロード、さんおんとう、こむぎこ	こめ、さつまいも、だいたず油、ごま、ごま油、さんおんとう	こめ、だいたず油、さとう	こむぎこ、さとう、マーガリン、さつまいも、だいたず油、ロード、さとう、でんぶん、さんおんとう、★砂糖	
こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
	 牛乳	 牛乳	 牛乳	 牛乳	 牛乳
	ぎゅうにゅう、とり、あつあげ、ぶたにく こめ、はるさめ、ごま油、でんぶん、だいたず油、さんおんとう	ぎゅうにゅう、とり、だっしふんにゅう、かんてん、たまご こめ、おおむぎ、じゃがいも、だいたず油、マーガリン、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、とり、とうにゅう、たまご 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	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、かまぼこ、ぎゅうにゅう こめ、だいたず油、さんおんとう、こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう、とり、とうふ、ぶたにく、だいたず、ぎゅうにゅう こめ、だいたず油、さんおんとう
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、かまぼこ、にんにく、パイナップル、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、こんにゃく、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	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
	 牛乳	 牛乳	 牛乳	 牛乳	 牛乳
	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チキアギ、あつあげ、みそ、とり こめ、だいたず油、さんおんとう、でんぶん、ロード、さとう	ぎゅうにゅう、とり、とうふ、ぶたにく、かまぼこ、うずらのたまご こめ、だいたず油、ごま油、さんおんとう、でんぶん、ロード、さとう	ぎゅうにゅう、とり、あぶらあげ こめ、おおむぎ、だいたず油、こむぎこ、でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、とうにゅう、みそ、ぶたにく、あつあげ、かつおぶし こめ、だいたず油	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたず、ちくわ、さかなそうめん こめ、だいたず油、さとう、ごま油、ごま、さんおんとう
だいこん、にんじん、こんにゃく、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、こんにゃく、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、こんにゃく、しょうが	
こ ん だ て	30(月)	31(火)	<div data-bbox="821 2126 1072 2483" 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>		
	 牛乳	 牛乳	<div data-bbox="1110 2126 1729 2524" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>10月16日は 世界食料デーです</p> <p>世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料がとられていないのに、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べ物が年間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ご飯…みなさんはどうでしょうか？</p> <p>いま一度考える機会にしてみませんか？</p> </div>		
	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 こめ、おおむぎ、だいたず油、でんぶん、さんおんとう、さとう	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、とり、ぶたにく、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、にんじん、えだまめ、かぼちゃ、しめじ、トマト			