



日 よう び	こんだてめい	★	おもなしょくひんのはたらき					エネルギー	
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	たんぱくしつ	
			たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ		ししつ
5 (火)	《県産小麦が使われていることを知ろう》 しそむぎごはんにくうどん じゃがいものきんぴら パイナップル	☆	ぎゅうにく てんぷら	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん あかしそ	ごぼう たまねぎ こんにやく パイナップル	こめ むぎ うどん さとう じゃがいも	あぶら	592 19.7
6 (水)	☆メッセージ給食：減塩について知ろう むぎごはん あじのからあげおろしソース ひじきのにももの ごもくじ	☆	あじ あぶらあげ てんぷら とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	さやいんげん にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ ごぼう	こめ むぎ こむぎこ さとう てんぷん くろざとう	あぶら	568 23.4
7 (木)	☆県産の日：なす ミルクしょくパン スパゲッティシシリアン フレンチサラダ オレンジ	☆	だいす ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	トマトピューレ ピーマン トマト	なす セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	ミルクパン スパゲッティ	あぶら オリーブゆ	591 21.2
8 (金)	《朝ごはんの働きを知ろう》 むぎごはん さばのしおやき きりほしだいこんのいためもの たまねぎのみそしる	☆	さば あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ	にんじん ねぎ	きりほしだいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも くろざとう	ごま あぶら	600 26.1
11 (月)	☆食物せんい献立：麦 むぎごはん マーボーとうふ だいすのナムル あさりのつくだに オレンジ	☆	とうふ だいす ぶたにく あさり あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん たら こまつな	にんにく ほししいたけ きくらげ しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ	こめ むぎ さとう てんぷん	ゴマあぶら ごま あぶら	600 23.6
12 (火)	☆世界食べ歩き：ベトナム むぎごはん こめこいりはるまき アーモンドソテー フォー ぶりからそぼろ	☆	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ	キャベツ もやし レタス たまねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ はるまき ピーマン	アーモンド あぶら ゴマあぶら	682 19.5
13 (水)	《カルシウムの多い食品について知ろう：しらす干し》 ぶたじゃこどん(むぎごはん) うすらたまごのおすいもの みかんゼリー アーモンド	☆	ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ たけのこ えのきたけ	こめ むぎ みかんゼリー さとう	あぶら アーモンド	547 23.3
14 (木)	《きれいに手を洗おう》 フィッシュバーガー(まるよこわりパン シラフライ タルタルソース キャベツ) クラムチャウダー	☆	シラフライ とうにゅう しろいんげんまめ あさり たまご	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こまつな さやいんげん にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	てんぷらこ パンパンこ じゃがいも マヨネーズ こむぎこ	あぶら バター	631 29.3
15 (金)	《衛生に気を付けて食べよう》 むぎごはん かんこくふうにくじゃが くきわかめのサラダ からいりこ フロースンおうとう	☆	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう くきわかめ いりこ	にんじん	にんにく しろねぎ えだまめ ほししいたけ たまねぎ レモンじり とうもろこし キャベツ きゅうり おうとう	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま あぶら ゴマあぶら	602 19.3
19 (火)	☆食育の日：鉄(がんもどき)カルシウム(ヨーグルト)が多く含まれる食品について知ろう むぎごはん がんものふくめにやさしいあなか けんちんじる ひじきふりかけ ヨーグルト	☆	がんもどき ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ひじきふりかけ	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう てんぷん さといも	あぶら	577 20.3
20 (水)	☆行事食：お彼岸 はぎごはん きびなごカリカリフライ もやしとじゃこのいためもの ぶたじる	☆	てんぷら ぶたにく とうふ こめみそ むぎみそ あすき	ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ しらすほし	ピーマン にんじん	えだまめ もやし エリンギ しろねぎ だいこん	こめ むぎ もちこめ じゃがいも	あぶら	582 23.3
21 (木)	☆塩こうじ給食：豚肉の下味に塩こうじを使うよさを知ろう しょくパンソフトチーズ ぶたにくサラダのしおこうじドレッシング ミネストローネ オレンジ	☆	ぶたにく ベーコン てぼうまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマトみずな トマトジュース	にんにく とうもろこし たまねぎ きゅうり しょうが キャベツ はくさい セロリ オレンジ	パン さとう じゃがいも	ごま あぶら ねりごま オリーブゆ	620 25.8
22 (金)	☆日本味めぐり：徳島県 わかめむぎごはん いかのてんぷら きゅうりのすだちあえ ふしめん	☆	いかてんぷら ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり すだちかじゅう えのきたけ だいこん	こめ むぎ さとう ふしめん	あぶら	636 19.9
25 (月)	《炊き込みごはんの作り方を知ろう》 もすくのたきこみごはん あつあげのにももの だいこんとわかめのすのもの アーモンドフィッシュ	☆	あぶらあげ まぐろ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう もすく わかめ	にんじん さやいんげん	しめじ たまねぎ しょうが レモンじり とうもろこし だいこん	こめ もちこめ さとう じゃがいも	あぶら ごま アーモンド フィッシュ	626 26.3
26 (火)	わくわくこんだて	☆	とりにく さけふりかけ	ぎゅうにゅう	みずな チンゲンサイ	にんにく しょうが とうもろこし キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ こむぎこ はるさめ さつまいも ぶどうゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	620 18.6
27 (水)	《鉄が多く含まれる食品について知ろう：豆》 ドライカレー(むぎごはん) ビーンズサラダ パナナ	☆	まぐろ ぎゅうにく レンズまめ ぶたにく だいす ひよこまめ あおいんげんまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく とうもろこし しめじ しょうが キャベツ きゅうり パナナ	こめ むぎ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	571 20.2
28 (木)	☆えらぼう給食：旬の果物について知ろう コッペパン チーズ とりにくとひよこまめのトマトソースに ツナとアーモンドのサラダ なしまたはぶどう	☆	まぐろ とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト トマトピューレ	きゅうり キャベツ たまねぎ なしぶどう	パン さとう じゃがいも	アーモンド あぶら オリーブゆ	608 26.7
29 (金)	☆行事食：仲秋の名月 むぎごはん さといものそぼろに さわにわん あじつけのり つきみだんご	☆	とりにく ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ こんにやく たけのこ えのきたけ だいこん ごぼう	こめ むぎ くろざとう さといも さとう しらたまだんご	あぶら	549 19.0

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。