

日曜	献立名			今日のひとこと	食品名とからだの中でののはたらき						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず		からだをつくる (あかのなかま)		からだのちょうしをととのえる (みどりのなかま)		エネルギーになる (きいろのなかま)		
					魚・肉・ たまご・ 豆・豆製品 など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・ 果物	こく類・いも類・ さとう・菓子	油類	
1木	ピタパン	○	チリコンカン カッテージチーズあえ ぶどうゼリー	★世界の料理～メキシコ～★ 「チリコンカン」はスペイン語で「チリ・コン・カルネ」とよばれ、「唐辛子と牛肉」という意味です。ピタパンにはさんで食べましょう。	ぎゅうにく ぶたにく レッドキドニー	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり	ピタパン ゼリー	オリーブオイル マヨネーズ	580 21.8
2金	むぎごはん	○	あつあげのちゅうかに シュウマイ にらともやしのナムル	厚揚げは、大豆から作られる食品です。豆腐を厚く切って揚げると「厚揚げ」、薄く切って揚げると「油揚げ」になります。うずらの卵は、よくかんで食べましょう。	とりにく うずらのたまご あつあげ シュウマイ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな にら	キャベツ しいたけ しょうが もやし きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう でんぶん シュウマイのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	627 22.2
5月	むぎごはん	○	なすいりマーボーどうふ ちゅうかサラダ	みんなで食べると料理がよりおいしく感じられ、楽しい気分になってくれます。食事時の話題に注意して、おいしくいただきます。	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく しいたけ キャベツ なす とうもろこし	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	626 22.0
6火	ワンローフパン スライスチーズ	○	だいがくいも ワントンスープ ちっこの日	★ちっこの日★ 今日の「大学芋」には、筑後市産の『さつまいも』を使っています。大学芋は、さつまいもを油で揚げて蜜(みつ)をからめた料理です。ワントンスープのうずら卵は、よくかんで食べましょう。	ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ しいたけ	パン さつまいも さとう みずあめ ワントン	あぶら ごま	645 22.8
7水	むぎごはん	○	さんまのみぞれに ごまあえ みだくさんみそしる	さんまは、秋が旬の魚です。銀色で細長い形をしているため、刀のように見えるということで、漢字では「秋刀魚」と書きます。	さんま あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり だいこん	こめ むぎ さとう	ごま	586 20.1
8木	むぎごはん	○	チキンカレー かいそうサラダ ヨーグルト	給食のカレーは、たまねぎをじっくりいためて作ります。隠し味にりんご、ヨーグルト、チーズ、ケチャップを入れています。	とりにく ツナ	ぎゅうにゆう チーズ ヨーグルト わかめ くきわかめ こんぶ つのまた	にんじん	たまねぎ にんにく りんご きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ルウ ごま ごまあぶら	678 22.9
9金	むぎごはん ひじきばっば	○	かぼちゃのそぼろに むらくもじる	10月10日は「目の愛護デー」です。かぼちゃは、目の疲れをとる「ビタミンA」を多く含んでいます。目の健康を考えながら、しっかり食べましょう。	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゆう わかめ ひじき	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	602 20.4
12月	ひ スポーツの日										
13火	こくとう コッペパン	○	ちゃんぽん きりぼしだいこんのサラダ	ちゃんぽんは、長崎県が発祥の野菜たつぷりの麺料理です。豚肉やいかなどのたんぱく質も入った、栄養バランスのよい料理です。	ぶたにく いか ちくわ ツナ	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	パン めん	あぶら ごま マヨネーズ	591 23.4
14水	むぎごはん	○	チキンチキンごぼう ちゅうかスープ	新メニューの「チキンチキンごぼう」は、山口県の学校給食で人気のメニューです。甘辛い味付けで、ごはなが進むおかずです。	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	ごぼう えだまめ たまねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	667 23.7
15木	パインパン	○	シンガポールビーフン ごまチーズサラダ	ビーフンは米の粉から作られる食品です。カレー味の炒めたビーフンを「シンガポールビーフン」といいます。	ぶたにく てんぷら いか ハム	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん	ドライバイン もやし えのきたけ しいたけ とうもろこし キャベツ	パン ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	585 24.2
16金	きのこごはん	○	あつやきたまご おかかあえ じゃがいものみそしる	秋の味覚のきのこを使ったごはんです。近年では、きのこは、温度・湿度が整った工場で栽培されています。きのこのうまみたっぷりのご飯をどうぞ。	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	しめじ しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	580 20.8
17土	むぎごはん	○	ハヤシビーフ げんきサラダ	「サラダで元氣」というお話にでてくるサラダを給食で作ってみました。たくさんのお食料を使った、おいしいサラダを味わいましょう。	ぎゅうにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゆう こんぶ	トマト にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ むぎ さとう	あぶら ルウ ごまあぶら	658 19.3
19月	うんどうかい きゅうじつ 運動会のふりかえ休日										
20火	むぎごはん	○	ぶたにくとあつあげのうまに こまつなごまドレッシングあえ	小松菜は、ビタミンやミネラルなど、多くの栄養素を含んでいる色のこい野菜です。特に、カルシウムの量は、野菜の中でもとても多い量を含んでいます。	ぶたにく あつあげ ハム	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ もやし こんにやく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	627 21.7
21水	むぎごはん	○	さばのソースに アーモンドあえ けんちんじる	青魚は、脳のはたらきをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)を多く含んでいます。日本人の食生活に欠かせない食材です。	さば とりにく とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ だいこん ごぼう こんにやく	こめ むぎ さとう さいとも	アーモンド	577 27.0
22木	ワンローフパン りんご&マーガリン	○	わふうきのこスパゲッティ イタリアンサラダ	きのこは、倒れた木や落ち葉が多くもったところから生えることから、「木の子」という意味で「きのこ」とよばれるようになったといわれています。	ぎゅうにく ベーコン ハム	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり	パン ジャム スパゲッティ さとう	マーガリン あぶら バター オリーブオイル	574 21.3
23金	むぎごはん	○	ぶたにくとなすのみそいため とりごぼうじる ちっこの日	★ちっこの日★ 今日の「豚肉となすのみそ炒め」には、筑後市産の『なす』を使っています。感謝していただきます。	ぶたにく みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゆう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ しいたけ なす ごぼう こんにやく	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	595 20.9
26月	むぎごはん	○	きりぼしだいこんのもの だごじる	「だご汁」は筑後地方の郷土料理です。小麦粉と白玉粉に水を加えて練り、ちぎったり丸めたり、さじですくったりして汁に落とし、肉や野菜やいもと一緒に煮る、みそ味の汁物です。	あぶらあげ あさり ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	こんにやく たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん えだまめ	こめ むぎ さとう さつまいも こむぎこ しらたまこ	ごまあぶら あぶら	633 19.0
27火	しょくパン ココアクリーム	○	しろみぎかなのチリソースに ようふうかきたまじる	「洋風かきたま汁」は、ふんわり卵が入った、やさしい味わいのスープです。野菜も一緒においしくいただきます。	ホキ ベーコン たまご	ぎゅうにゆう	ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	パン ココアクリーム じゃがいも でんぶん	あぶら カシューナッツ	599 26.0
28水	むぎごはん	○	あきやさいのもの ちぐさやき きゅうりのおかかあえ	秋は「実りの秋」といわれるくらい、たくさん食べ物が旬を迎えます。今日は、里芋、さつまいも、れんこんなどの秋の食べ物を使った煮物をいただきます。	とりにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゆう	にんじん いんげん	ごぼう れんこん こんにやく しめじ きゅうり	こめ むぎ さとう さいとも さつまいも	あぶら	617 22.4
29木	しょくパン くらめきなこクリーム	○	みそにこみうどん だいずとツナのサラダ	★郷土料理～愛知県～★ 「みそ煮込みうどん」は、赤色の豆みそを使っています。愛知県には、豆みそを使った料理がたくさんあります。	とりにく みそ ツナ だいず	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しめじ きゅうり キャベツ	パン めん さいとも	マヨネーズ くらめきなこクリーム	625 24.2
30金	むぎごはん	○	なつとう やきのり やさいソテー ちっこのぶたじる ちっこの日	今日は朝ごはんメニューです。「豚汁」の『さつまいも』は筑後市産です。また、「やきのり」は、有明海でとれる「福岡有明のり」の美味しさを知ってもらおうと、無償で提供していただいています。味わってください。	てんぷら ぶたにく とうふ みそ なつとう	ぎゅうにゆう のり	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし だいこん ごぼう	こめ むぎ さつまいも	あぶら	629 22.8
31土	むぎごはん	○	ビビンバのぐ くきわかめのちゅうかスープ	ビビンバは韓国の料理です。韓国語で「ビビン」は混ぜる、「バ」はご飯という意味です。ご飯と具を混ぜて食べましょう。	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゆう くきわかめ	こまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが もやし えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	ごま あぶら ごまあぶら	622 22.7