



月	火	水	木	金
給食のめあて 配膳図 下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。	1日 こぼさないで食べよう ツナサンドイッチ ヨーグルト しょうパン かぼちゃのポタージュ かいどう海藻	2日 岩江2年生考案献立 グリーンサラダ ささみのピカタ オレンジ ごはん わかめのみそしる 淡色野菜	3日 よくかんで食べよう だいがくいも ぎゅうにくと あぶらあげの ごぼうのごはん みそしる さかな魚	4日 給食なし 芋煮会
赤の食品～血や肉や骨になる	食赤品の まぐろ缶 ヨーグルト 牛乳	食赤品の とり肉 たまご にぼし 牛乳 とうふ わかめ チーズ	食赤品の 牛肉 あぶらあげ みそ 牛乳	
緑の食品～体の調子を整える	食緑品の きゅうり かぼちゃ パセリ たまねぎ とうもろこし	食緑品の キャベツ パプリカ だいこん ブロッコリー たまねぎ オレンジ	食緑品の ごぼう こねぎ しいたけ たまねぎ にんじん こまつな	
黄色の食品～熱や力になる	食黄品の パン クリーム マヨネーズ	食黄品の こめ 油 マヨネーズ じゃがいも こむぎこ	食黄品の こめ ごま 三温糖 油 さつまいも	
検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137	ND			
基準量 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	中学生 820kcal 30g ～27g ～3g	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
7日 給食なし 芋煮会予備日	8日 手作りを味わおう いんごジャム しょうパン てづくりシチュー さかな魚	9日 魚を食べよう だいこんサラダ さばのころもに ごはん にらたまみそしる かいどう海藻	10日 目の愛護デー献立 フルーツ かぼちゃ セリー きのことピラフ コンソメスープ まめはいん豆製品	11日 よくかんで食べよう いんご しょうパン ポークカレー さかな魚
	食赤品の ポークハム こんぶ かつお節 食緑品の とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ 食黄品の パン 三温糖 油 さつまいも 小麦粉 クリーム ジャム	食赤品の さば ロースハム 卵 とうふ みそ 牛乳 食緑品の しょうが にんにく だいこん きゅうり にら にんじん しいたけ 食黄品の こめ 三温糖 かたくりこ	食赤品の とり肉 牛乳 食緑品の にんじん しめじ まいたけ パセリ かぼちゃ たまねぎ キャベツ とうもろこし 食黄品の こめ パター 油	食赤品の ベーコン ぶた肉 牛乳 チーズ 食緑品の にんじん キャベツ にんにく たまねぎ しょうが りんご 食黄品の こめ おおむぎ じゃがいも 油
	検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137	ND		
	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)

今月の給食には、旬の食材がたくさん登場します。秋の食材を学びましょう。

秋の味覚「重いも」
重いもは、熱帯アジア生まれで日本では、縄文時代から食べられていました。重いものぬめりには胃腸を守る働き、たんぱく質の吸収率アップ効果があります。



作ってみませんか
給食のメニュー
豚肉のアップルソース焼き

<材料>

豚肉・生姜焼用…10枚
 にんにく……………1片
 りんご……………1/2個
 おろし玉葱…………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ4
 みりん……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 砂糖……………小さじ2
 白いりごま…………小さじ1



<作り方>

- ①にんにく、りんごはすりおろす。
- ②豚肉以外の材料を合わせて、よく混ぜる。
- ③約3分の1の量で、肉に下味をつけて焼く。
- ④残りのたれは、電子レンジまたは小鍋に入れて加熱し、野菜のドレッシングとして使う。

※ 肉の味が薄い場合は、たれをかけて食べてもOK!

<野菜もいっしょにどうぞ！>

キャベツ、千切りにんじん、もやしなどをゆで、一緒にたれをかけて食べるとおいしいですよ。



月	火	水	木	金	
14日	15日	16日	17日	18日	
14日 体育の日	はしの日	日本型食生活を学ぼう	さといもを味わおう	よくかんで食べよう	
	<div>あんにと豆腐いり フルーツポンチ</div> <div>かい豆腐 サラダ</div> <div>かんどんめん</div> <div>大豆製品</div>	<div>ごちそうめ さんまの ごまみそに</div> <div>ごはん</div> <div>はくさいの みそしる</div> <div>海藻</div>	<div>さといもの にも</div> <div>とろめし</div> <div>かきたま みそしる</div> <div>大豆製品</div>	<div>おんやさい ぶたにくの マールソースやき</div> <div>ごはん</div> <div>いもっこ じる</div> <div>果物</div>	
	食赤品のぶた肉 いかこんぶ かにかま 牛乳	食赤品のさんま ぶた肉 だいず あぶらあげ みそ 牛乳	食赤品のさつまあげ 卵 とうふ みそ とり肉 牛乳	食赤品のぶた肉 とり肉 牛乳 のり	
	食緑品のしょうが にんじん たまねぎ はくさい チンゲン菜 たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ	食緑品のしょうが しいたけ にんじん ごぼう だいこん はくさい こまつな ぶどう	食緑品のさといも しいたけ こまつな たまねぎ にんじん	食緑品のにんにく キャベツ もやし にら にんじん ねぎ だいこん ごぼう りんご	
食の黄色中華めん 油 三温糖 色かたくりこ	食の黄色こめ 三温糖 ごま こんにやく 油	食の黄色こめ ごま 三温糖 油 さといも こんにやく	食の黄色こめ ごま 三温糖 こんにやく 色かたくりこ		
検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137	ND			検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137	
栄養価		栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー(kcal)	813	エネルギー(kcal)	831	エネルギー(kcal)	720
たんぱく質(g)	30.9	たんぱく質(g)	32.8	たんぱく質(g)	29.7
脂質(g)	20.6	脂質(g)	30.4	脂質(g)	23.2
塩分(g)	3.9	塩分(g)	2.9	塩分(g)	3.6
21日	22日	23日	24日	25日	
緑い替え休業日	若江小4年生希望献立	ひじきの栄養を知らう	チーズを食べよう	朝食モデル献立	
<div>はいげんず 配膳図</div> <div>下線の献立は、カミカミ 献立です。よくかんでよく 味わって食べましょう。</div> <div>お家で取りたい 食品</div>	<div>ごぼうサラダ ハンバーグ</div> <div>パンス</div> <div>和風ミネスト ローネ</div> <div>小魚</div>	<div>ひじきの いために ささかまの てんぷら</div> <div>ごはん</div> <div>けんちん じる</div> <div>きのこ</div>	<div>ぶたキムチ シアチーズ いため</div> <div>ごはん</div> <div>じゃがいもの スープ</div> <div>大豆製品</div>	<div>ほうれんそうの なっとういそかあえ</div> <div>おぎごはん</div> <div>すきやきに</div> <div>さかな</div>	
赤の食品～血や肉や骨になる	食赤品のハンバーグ とり肉牛乳	食赤品のささかま 干ひじき だいず まぐろ とうふ みそ 牛乳	食赤品のぶた肉 わかめ 牛乳 チーズ	食赤品のなっとう ぶた肉 焼きとうふ のり 牛乳	
緑の食品～体の調子を整える	食緑品のにんにく ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ だいこん 小松菜	食緑品のにんじん だいこん ねぎ ごぼう	食緑品のにんにく しょうが ねぎ にら はくさい たまねぎ こねぎ	食緑品のほうれんそう もやし はくさい にんじん ねぎ	
黄色の食品～熱や力になる～	食の黄色パン ごま マヨネーズ 三温糖 色さつまいも 油	食の黄色こめ 油 三温糖 さといも こんにやく	食の黄色こめ 油 三温糖 じゃがいも ごま かたくりこ	食の黄色こめ おおむぎ 糸こんにやく 焼油 三温糖	
検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137	ND			検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137	
基準量	中学生	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー	820kcal	エネルギー(kcal)	752	エネルギー(kcal)	763
たんぱく質	30g	たんぱく質(g)	27.6	たんぱく質(g)	28.7
脂質	27g	脂質(g)	21.8	脂質(g)	24.4
塩分	3g	塩分(g)	3.1	塩分(g)	2.8
28日	29日	30日	31日		
給食なし	さつまいもの栄養を知らう	みその栄養を知らう	よくかんで食べよう	笑いの秋です。旬の味覚を味わいましょう。	
中教研	<div>てつくりサイトト</div> <div>ひじき サラダ</div> <div>みそラーメン</div> <div>さかな</div>	<div>おからいり あじフライ</div> <div>ごはん</div> <div>ねぎの みそしる</div> <div>海藻</div>	<div>かおりつけ まめみそ</div> <div>ごはん</div> <div>いいどい</div> <div>きのこ</div>	秋の味覚2「しめじ」 きのこの旬は秋です。しめじには、血圧を上昇させる酵素の働きを抑える成分が含まれるため、高血圧の予防に効果的です。	
	食赤品のぶた肉 みそ ひじき まぐろ 牛乳	食赤品のあじ さつまあげ おから みそ 牛乳	食赤品のだいず とり肉 牛乳	秋の味覚3「さば」 秋のさばは、脂がのっていて特別に美味しいといわれています。鯖には、不飽和脂肪酸が多くふくまれ、血液をさらさらにしてくれます。	
	食緑品のにら にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく とうもろこし きゅうり キャベツ	食緑品のにんじん しいたけ ねぎ だいこん にんじん こまつな ねぎ	食緑品のだいこん キャベツ ごぼう にんじん れんこん いんげん しいたけ あおじそ		
	食の黄色中華めん 三温糖 さつまいも 油 バター クリーム	食の黄色こめ 油 三温糖 じゃがいも	食の黄色こめ ごま 三温糖 じゃがいも 油 かたくりこ こんにやく		
検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137	ND				
基準量	栄養価	栄養価	栄養価		
エネルギー(kcal)	856	エネルギー(kcal)	796	エネルギー(kcal)	763
たんぱく質(g)	32.1	たんぱく質(g)	29.4	たんぱく質(g)	27.1
脂質(g)	23.1	脂質(g)	21.1	脂質(g)	21.9
塩分(g)	3.9	塩分(g)	3.1	塩分(g)	2.1