

日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)		ひとくちメモ
				主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		たんぱく質(g)	脂質(g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (火)	国産太刀魚フライ ベーコンポテト オニオンスープ 一食中濃ソース 背割りコッペパン	パン	☆	太刀魚フライ ベーコン ウインナー	牛乳	人参	枝豆むき身 玉葱	じゃがいも パン	揚げ油 油	660	24.1	【旬の食べ物】  さつまいも  里いも
										30.7		
2 (水)	豚肉ときのこの辛味噌丼の具 春巻き 一食ミニフィッシュ 麦ご飯	麦ご飯	☆	豚肉スライス 赤味噌	ミニフィッシュ 牛乳	人参	玉葱 えのき しめじ ごぼう さがさがき パリパリ春巻	砂糖 丸麦 米	いりごま(白) 油 揚げ油	826	30.4	
										26.8		
3 (木)	鶏肉の西京焼き風 ポテトサラダ すまし汁 ご飯	ご飯	☆	鶏肉 米味噌 ロースハム	若布 牛乳	人参	生姜 胡瓜 玉葱 椎茸	砂糖 じゃがいも おつゆ 麩 米	油 エッグゲアマヨネー	761	26.8	きのこ  にんじん  いわし  さけ
										26.4		
4 (金)	いわしみぞれ煮 小松菜の和え物 具だくさん味噌汁 ご飯	ご飯	☆	いわしみぞれ煮 米味噌 豆腐 油揚げ	牛乳	こまつ菜 人参	コーンカネル 大根 白菜 板こんにゃく 椎茸	砂糖 米		664	22.1	
	【いわしの日】									18.7		
7 (月)	豚肉のスタミナ炒め 青梗菜とワカメの中華スープ 一食のり卵ふりかけ ご飯	ご飯	☆	豚肉スライス 豆腐 のり 卵ふりかけ	若布 牛乳	人参 カットチンゲン菜	キャベツ 玉葱 生姜 おろしにんにく	砂糖 米	油	652	26.0	旬の食材は左の欄に 太い文字で記載しています。
										16.0		
8 (火)	かぼちゃとさつまいものコロッケ イタリアンサラダ 白菜スープ ミルクねじりパン	パン	☆	ベーコン ウインナー	牛乳	ブロッコリー 人参	コーンカネル 白菜 玉葱	コロッケ ミルクパン	揚げ油 ドレッシング	650	21.0	
										29.2		
9 (水)	さばホイル焼き きんぴらごぼう いなかけ ご飯	ご飯	☆	さばホイル焼 鶏もも小肉 油揚げ 豆腐	牛乳	いんげん 人参	ごぼうさがさがき 板こんにゃく 椎茸	砂糖 でん粉 さつまいも 米	すりごま(白) 油 ごま油	753	30.6	★玉葱 (近藤受委託農産さん) 農家の皆さんが時間をかけて、愛情込めて育ててくださいました。 感謝の気持ちを忘れずに、美味しくいただきますしよう。 1日(火)は、この直方産野菜を使用した、オニオンスープを提供します。 ※直方産の野菜は赤字で記載しています。
										19.7		
10 (木)	大根と豚肉のピリ辛煮 ジャンボにんじん入りシュウマイ ほうれん草の中華和え ご飯	ご飯	☆	豚肉スライス 厚揚げ (冷凍) 人参シュウマイ ロースハム	牛乳	人参 ほうれん草	大根 生姜 おろしにんにく	砂糖 米	いりごま(白) ごま油 油	784	31.2	
	【目の愛護デー】									23.6		
11 (金)	ハヤシライス 大豆ツナサラダ 麦ご飯	麦ご飯	☆	牛肉 シーチキン 大豆	牛乳		マッシュルーム グリンピース 玉葱 おろしにんにく 胡瓜 コーンカネル	砂糖 じゃがいも 米 丸麦	油 エッグゲアマヨネー	871	26.4	【10日：目の愛護デー】 10月10日は目の愛護デーです。 私たちの生活はパソコンや携帯電話、ゲーム、テレビなどに囲まれて、目を使うことが多くなっています。目を休めたり、目に良い食べものを食べたりして目の健康を保ちましょう！ 【目に良い食べ物】  にんじん  ほうれん草  なす ・こまつ菜 ・ブルーベリー ・レバー
										34.4		
15 (火)	鶏肉のレモン煮 おいもとキノコのシチュー コッペパン	パン	☆	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	ポッカレモン 生姜 おろしにんにく 玉葱 しめじ マッシュルーム	砂糖 でん粉 じゃがいも さつまいも パン	揚げ油 バター有塩 油	824	30.1	
	【十三夜】									35.5		
16 (水)	さんま梅煮 ちくわとビーマンの炒め物 味噌汁 ご飯	ご飯	☆	さんま梅煮 ちくわ 米味噌 油揚げ	牛乳	人参 ビーマン	キャベツ	米	油	634	23.8	● 15日：十三夜 ● 十五夜から約1か月後にめぐってくる十三夜は、十五夜について美しい月だといわれています。十三夜には栗や枝豆をお供えすることから、「栗名月」「豆名月」「芋名月」とも言われます。 15日は薩摩芋を使った献立にしてみました。
										14.3		
17 (木)	ガバオライスの具 はるさめスープ 揚げ餃子 麦ご飯	麦ご飯	☆	鶏肉 豚肉スライス 餃子	牛乳	赤ビーマン 青梗菜 人参	玉葱 ポッカレモン 枝豆むき身 おろしにんにく 木耳	砂糖 でん粉 緑豆春雨 米 丸麦	油 ごま油 揚げ油	788	30.0	
										26.7		
18 (金)	さばのごま煮 五目煮 すまし汁 ご飯	ご飯	☆	さば 大豆 鶏もも小肉 かまぼこ	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 板こんにゃく 椎茸	砂糖 里いも 米	すりごま(白) 油	833	33.8	【お知らせ】 21日は文化展の代休の関係で提供する学校が異なります。 
	【食育の日】									34.3		
21 (月)	肉じゃが 7品目サラダ ご飯	ご飯	☆	豚肉	若布 芽ひじき 牛乳	人参	玉葱 糸こんにゃく 白菜 れんこん 枝豆むき身	じゃがいも 砂糖 米		784	24.0	
										25.7		
22 (火)	ハンバーグ(デミグラスソース) ちくわとキャベツのサラダ たまごスープ ブルーベリージャム 食パン	パン	☆	ハンバーグ ちくわ 卵	牛乳	人参	マッシュルーム キャベツ コーンクリーム コーンカネル 玉葱	砂糖 でん粉 ジャム パン	油 エッグゲアマヨネー	693	26.0	【31日】  ハロウィンといえば、かぼちゃで作ったランタンが定番ですが元々はかぶを使っていたそうです。31日はハロウィンということで、かぼちゃを使ったデザートを用意してみました。
										29.6		
23 (水)	コチュマヨチキン えのきと胡瓜の中華サラダ チゲ風スープ ご飯	ご飯	☆	鶏肉 豚肉スライス 豆腐	若布 牛乳		おろしにんにく 千切大根 えのき 胡瓜 キムチ もやし	でん粉 米	エッグゲアマヨネー 油 ごま油	801	31.7	
										29.7		
24 (木)	あじの竜田揚げ ひじきの煮付け すまし汁 ご飯	ご飯	☆	あじ 角天 かまぼこ	芽ひじき 牛乳		生姜 枝豆むき身 ごぼう さがさがき しめじ	でん粉 砂糖 うずまきふ米	揚げ油 油	673	29.8	【お知らせ】 21日は文化展の代休の関係で提供する学校が異なります。
										17.5		
25 (金)	麻婆丼の具 パンサンスー 麦ご飯	麦ご飯	☆	赤味噌 ミンチ 八つ割大豆 冷凍豆腐 ロースハム	牛乳	人参	生姜 白ネギ 胡瓜	でん粉 砂糖 緑豆春雨 米 丸麦	ごま油	832	34.3	
										26.3		
28 (月)	鮭の塩焼き 鶏肉と薩摩芋の煮物 赤だし味噌汁 ご飯	ご飯	☆	鮭 鶏もも小肉 米味噌 赤味噌 油揚げ	牛乳	いんげん 人参	れんこん 玉葱 しめじ	砂糖 さつまいも 米	油	720	31.2	【お知らせ】 21日は文化展の代休の関係で提供する学校が異なります。
										18.5		
29 (火)	国産キャベツのメンチカツ ミートスパゲティ 野菜コンソメスープ 一食中濃ソース 黒糖ねじりパン	パン	☆	メンチカツ 牛肉ミンチ ミンチ ベーコン	牛乳	人参	玉葱 おろしにんにく キャベツ	スパゲティ じゃがいも ことうパン	揚げ油 オリーブ油	645	23.9	
										24.5		
30 (水)	赤魚のバター醤油ムニエル ほうれん草とコーンのソテー けんちょう汁 ご飯	ご飯	☆	赤魚 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	コーンカネル 大根 板こんにゃく れんこん	中力粉 米	バター有塩 油 ごま油	622	27.5	【お知らせ】 21日は文化展の代休の関係で提供する学校が異なります。
										14.8		
31 (木)	カレーライス ブロッコリーとツナのサラダ かぼちゃのムース 麦ご飯	麦ご飯	☆	牛肉 シーチキン	ムース 牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱	じゃがいも 米 丸麦	油 エッグゲアマヨネー	974	27.4	
	【ハロウィン】									40.2		
※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。										830		学校給食の栄養基準
										41.5		
										28.3		

※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。



のマークがある日はスプーンが付きます。スプーンが付く日も箸は使います。毎日持ってきてきましょう。