



WEB版

日にち	よび	こんだて	特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目)	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ
1	木	めん うどん きつねうどん(午) きつねうどん(夜) つきみスコッチエッグ 牛乳 ごもに	小麦 小麦、大豆、さば 豚肉、小麦、大豆、さば 卵、豚肉、鶏肉、小麦、大豆 小麦、大豆	油揚げ、豚肉、なた豆、鶏肉、卵、高野豆腐、大豆、牛乳	うどん、三温糖、こんにゃく	ねぎ、にんじん、はくさい、たけのこ、しいたけ	お月見 つきみ きつねうどんは十五夜と旧暦の8月15日を十五夜といいて、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきやつきみ月見だんご、さといもなどを供えます。また旧暦 9月13日を十三夜といっておなじようにお供えものをして、月をながめます。
2	金	ごはん あきのカレー ふくじんづけ 牛乳 いろどりサラダ	鶏肉、小麦、大豆、りんご 小麦、大豆、ごま 小麦、大豆、りんご	鶏肉、豆乳、生揚げ、牛乳	精白米、オリーブ油、さつまいも	しょうが、にんにく、しめじ、たまねぎ、エリンギ、キャベツ、りよとうもやし、とうもろこし、パプリカ(赤、黄)	ありました。この日はすすきやつきみ月見だんご、さといもなどを供えます。また旧暦 9月13日を十三夜といっておなじようにお供えものをして、月をながめます。
5	月	ごはん ぶたにくしょうがやき きのこのいためもの キャベツのみそじる 牛乳 りんご	豚肉、小麦、大豆 小麦、大豆 大豆、さば りんご	豚肉、油揚げ、牛乳	精白米、こんにゃく、こめ油、三温糖	しょうが、小松菜、たまねぎ、エリンギ、しめじ、キャベツ、にんじん、りんご	えます。また旧暦 9月13日を十三夜といっておなじようにお供えものをして、月をながめます。
6	火	ごはん あげシウマイ(小2、中3) ビーマンサラダ 牛乳 チンゲンさいスープ	鶏肉、豚肉、小麦、大豆 小麦、大豆、卵、ごま、りんご、鶏肉 鶏肉、牛肉、鶏肉、ゼラチン、小麦、大豆、さば	豚肉、鶏肉、ツナ、卵、ベーコン、牛乳	精白米、こめ油、ピーマン	きゅうり、チンゲン菜、にんじん、しいたけ、たまねぎ	きゅうり、チンゲン菜、にんじん、しいたけ、たまねぎ
7	水	ごはん さけてりやき はくさいのにびたし 牛乳 あつあげのみそじる	小麦、大豆、さけ 小麦、大豆 大豆、さば	さけ、油揚げ、生揚げ、牛乳	精白米、こめ油、三温糖	しょうが、はくさい、にんじん、しめじ、小松菜、ねぎ	しょうが、はくさい、にんじん、しめじ、小松菜、ねぎ
8	木	パン しょうパン ハンバーグ いんげんサラダ やさいスープ 牛乳 ブルーベリージャム	小麦、乳 鶏肉、豚肉、牛肉、大豆、りんご 小麦、大豆、りんご、鶏肉 鶏肉、豚肉	鶏肉、豚肉、ベーコン、牛乳	食パン、砂糖	いんげん、にんじん、りよとうもやし、キャベツ、たまねぎ、パセリ、ブルーベリー	10月10日は 目の愛護デー 目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。
9	金	ごはん わかめごはん きのこいりしのだに メンマいため 牛乳 だいこんのみそじる	- 鶏肉、大豆、小麦 小麦、大豆、豚肉 大豆、さば	鶏肉、油揚げ、豚肉、わかめ、ふ、牛乳	精白米、こんにゃく、こめ油、三温糖	メンマ、にんじん、だいこん、ねぎ	不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。
12	月	ごはん ぶたにくみそやき やさいのごまずあえ 牛乳 しらたまじる	豚肉、小麦、大豆 小麦、大豆、ごま 鶏肉、小麦、大豆、さば	豚肉、ツナ、鶏肉、牛乳	精白米、三温糖、白ごま、ごま油、白玉、こんにゃく	りよとうもやし、きゅうり、にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ	ライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。
13	火	ごはん いわしうめに くわわかめのいためもの 牛乳 ぐだくさんのみそじる	小麦、大豆 小麦、大豆 大豆、さば	いわし、まわかめ、さつまいも、牛乳	精白米、こんにゃく、こめ油、三温糖	にんじん、しめじ、ねぎ、だいこん	10月16日は 世界食料デー 世界の子どもたちと食料について考えてみよう!
14	水	ごはん やさいとわかめのとうふよせ もやしののりあえ 牛乳 おでん	大豆 小麦、大豆、さば 小麦、大豆、さば、卵	豆乳、のり、うずら卵、さつまいも、すけそうだら、こんぶ、牛乳	精白米、こんにゃく	ほうれん草、りよとうもやし、にんじん、だいこん、ねぎ、たまねぎ	ほうれん草、りよとうもやし、にんじん、だいこん、ねぎ、たまねぎ
15	木	めん ちゅうかめん みそラーメンじる たままき 牛乳 たまねぎちゅうかサラダ	小麦 豚肉、小麦、大豆、ごま、牛肉、鶏肉、ゼラチン 小麦、大豆、ごま、豚肉、鶏肉、ゼラチン 小麦、大豆、ごま、りんご、鶏肉	豚肉、鶏肉、牛乳	ちゅうかめん、こめ油、三温糖、白ごま	キャベツ、にんじん、りよとうもやし、ピーマン、しょうが、にんにく、たまねぎ、きゅうり、とうもろこし	キャベツ、にんじん、りよとうもやし、ピーマン、しょうが、にんにく、たまねぎ、きゅうり、とうもろこし
16	金	ごはん やきとんどんぐ もやしのサラダ 牛乳 たまごのみそじる	鶏肉、小麦、大豆、ごま 卵、大豆、小麦、りんご、ごま さば、大豆、卵	鶏肉、のり、ツナ、卵、牛乳	精白米、三温糖、白ごま、こめ油	にんにく、ねぎ、りよとうもやし、とうもろこし、きゅうり、にんじん、たまねぎ	にんにく、ねぎ、りよとうもやし、とうもろこし、きゅうり、にんじん、たまねぎ
19	月	ごはん ちくわ、青のり、かつお節、さんま、油揚げ、牛乳 ほうれん草のおひたし 牛乳 さんまのつみれじる	小麦、大豆、卵 小麦、大豆、さば 大豆、さば	ちくわ、青のり、かつお節、さんま、油揚げ、牛乳	精白米、米粉、片栗粉、こめ油	ほうれん草、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ	ほうれん草、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ
20	火	ごはん とうふのあんかけ(小1個、中2個) だいこんとツナのあえもの 牛乳 じゃがいものみそじる	豚肉、小麦、大豆 小麦、大豆 大豆、さば	豆腐、豚肉、ツナ、牛乳、わかめ	精白米、こめ油、片栗粉、じゃがいも	りよとうもやし、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、ねぎ、だいこん、とうもろこし、きゅうり、たまねぎ	りよとうもやし、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、ねぎ、だいこん、とうもろこし、きゅうり、たまねぎ
21	水	ごはん さばみそに みそきんぴら 牛乳 せんざりやさいのみそじる	小麦、大豆、さば 豚肉、大豆、ごま さば、大豆	さば、豚肉、油揚げ、牛乳	精白米、三温糖、ごま油、こんにゃく、白ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、キャベツ、たまねぎ	しょうが、ごぼう、にんじん、キャベツ、たまねぎ
22	木	ごはん とりにくこうそやき とうふサラダ 牛乳 パンクレンズ	鶏肉 小麦、大豆、りんご、ごま 鶏肉、豚肉、大豆	鶏肉、豆腐、ひじき、ベーコン、豆乳、牛乳	精白米、白ごま、オリーブ油	きゅうり、枝豆、かぼちゃ、プロッコリー、パセリ	きゅうり、枝豆、かぼちゃ、プロッコリー、パセリ
23	金	ごはん さつまいもごはん あつやきたまご 牛乳 こまつなのあえもの わかめのみそじる	鶏肉、大豆、小麦 卵、小麦、大豆 小麦、大豆、さば、卵 大豆、さば	鶏肉、油揚げ、卵、ちくわ、わかめ	精白米、さつまいも	にんじん、しめじ、キャベツ、小松菜、りよとうもやし、えのきたけ、ねぎ	にんじん、しめじ、キャベツ、小松菜、りよとうもやし、えのきたけ、ねぎ
26	月	ごはん とりにくのしおこうじやき 牛乳 ひじきのいために とうのすましじる	鶏肉 小麦、大豆 大豆、さば、小麦	鶏肉、ひじき、大豆、さつまいも、豆腐、わかめ、牛乳	精白米、こんにゃく、三温糖	にんじん、しめじ、ねぎ	にんじん、しめじ、ねぎ
27	火	ごはん コロケ 牛乳 キャベツサラダ ジョア わふうコンソメスープ	小麦、大豆 豚肉、卵、大豆 鶏肉、小麦、大豆	ハム、鶏肉、ジョア	精白米、じゃがいも、こめ油	キャベツ、プロッコリー、とうもろこし、だいこん、にんじん、ねぎ	キャベツ、プロッコリー、とうもろこし、だいこん、にんじん、ねぎ
28	水	ごはん さんましおやき 牛乳 いんげんのからしあえ とりだんごのみそじる	小麦、大豆、さば、卵 さば、大豆、鶏肉、豚肉、小麦	さんま、ちくわ、鶏肉、高野豆腐、油揚げ、わかめ、牛乳	精白米	いんげん、にんじん、はくさい、ねぎ	いんげん、にんじん、はくさい、ねぎ
29	木	めん ぼうぎョウザ 牛乳 きくらげのちゅうかサラダ たまごスープ	豚肉、鶏肉、大豆、小麦 大豆、小麦、ごま、りんご、鶏肉、豚肉 ごま、卵、鶏肉、鶏肉、ゼラチン、小麦、大豆、さば	豚肉、鶏肉、ハム、卵、牛乳	ちゅうかめん、こめ油、白ごま	キャベツ、にんじん、りよとうもやし、たまねぎ、きくらげ、きゅうり、しいたけ	キャベツ、にんじん、りよとうもやし、たまねぎ、きくらげ、きゅうり、しいたけ
30	金	ごはん ぶたにくてりやき 牛乳 だいこんのそぼろに こうやどらふのみそじる	豚肉、小麦、大豆 小麦、大豆、鶏肉 大豆、さば	豚肉、鶏肉、高野豆腐、牛乳	精白米、三温糖、こんにゃく、片栗粉	だいこん、しょうが、にんじん、たまねぎ、いんげん、にんにく	だいこん、しょうが、にんじん、たまねぎ、いんげん、にんにく
31	土	ごはん 牛乳 おやどらふ ほうれん草のごまあえ なめこのみそじる	小麦、大豆、さば、鶏肉、卵 小麦、大豆、さば、ごま、卵 大豆、さば	鶏肉、卵、ちくわ、豆腐、牛乳	精白米、こんにゃく、白ごま、三温糖	たまねぎ、しいたけ、枝豆、ほうれん草、りよとうもやし、にんじん、なめこ、ねぎ	たまねぎ、しいたけ、枝豆、ほうれん草、りよとうもやし、にんじん、なめこ、ねぎ

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
 2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
 3. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について
 表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、クルミ、ごま、さけ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの21品目)のことこをいいます。

お月見
つきみ
きつねうどんは十五夜と旧暦の8月15日を十五夜といいて、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきやつきみ月見だんご、さといもなどを供えます。また旧暦 9月13日を十三夜といっておなじようにお供えものをして、月をながめます。

今年の十五夜は10月1日。
十三夜は10月29日です。

10月10日は
目の愛護デー
目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

ビタミンA
不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

10月16日は
世界食料デー
世界の子どもたちと食料について考えてみよう!

しっかり朝ごはんのために...
あとも10分早く起きてみよう!

時間がなくて食べられない人や、食べても朝食を摂っていない人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみてください!

さつまいも
加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特長を生かして食べましょう。

成長期に大切な
たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要で、肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品が多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。