



WEB版

日にち	曜日	こんだて	特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目)	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ
2	火	ごはん どりにくろうそやき とうふサラダ パンブキンスープ 牛乳	鶏肉 小麦、大豆、りんご、ごま 鶏肉、豚肉、大豆	精白米、ごま、オリーブ油	鶏肉、ひじき、ベーコン、豆乳、牛乳	きゅうり、えだまめ、かぼちゃ、ブロッコリー、パセリ	おしらせ きゅうり、えだまめ、かぼちゃ、ブロッコリー、パセリ
4	水	ごはん さばみそやき ほうれんそうのおひたし そうへいじる 牛乳	小麦、大豆、さば 小麦、大豆、さば 豚肉、さば、大豆	精白米、三温糖、さといも	さば、かつおぶし、豚肉、豆腐、牛乳	しょうが、ほうれん草、はくさい、にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、にんにく	おしらせ みそやき、ほうれん草、はくさい、にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、にんにく
5	木	めん うどん にうどんじる コロッケ ごぼうのサラダ りんご 牛乳	小麦 豚肉、大豆、小麦、さば 小麦、大豆 小麦、さば、大豆、卵、りんご	うどん、じゃがいも、こめ油、マヨネーズ	豚肉、油揚げ、ツナ、牛乳	たまねぎ、ごぼう、にんじん、万能ねぎ、しいたけ、ごぼう、れんこん、とうもろこし、きゅうり、りんご	おしらせ 5日のりんごは、トキも予定しています。
6	金	ごはん ゆかりごはん あつやきたまご きりぼしだいのいために じゃがいものみそしる 牛乳	卵、小麦、大豆 豚肉、小麦、大豆 さば、大豆	精白米、こめ油、三温糖、じゃがいも	たまご、豚肉、わかめ、牛乳	しそ、だいこん、にんじん、いんげん、たまねぎ	おしらせ 10月上旬に収穫する黄色いりんご。果汁が多く、香り、酸味が良好。
9	月	ごはん あかうさぎやき もやしのおこんがえ ほうれんそうのすましじる 牛乳	大豆 ごま、小麦、大豆 さば、小麦、大豆	精白米、ごま	赤魚、塩昆布、ふ、牛乳	キャベツ、りょうとうもやし、にんじん、ほうれん草、しいたけ、ねぎ	おしらせ 11月8日はいい歯の日
10	火	ごはん ぼうキョウザ ピピンパいため ちゅうかスープ 牛乳	豚肉、小麦、大豆、鶏肉 豚肉、小麦、大豆、ごま 小麦、ごま、大豆、豚肉、鶏肉、ゼラチン	精白米、ごま油、ごま、片栗粉、三温糖	豚肉、なると、牛乳	にんにく、しょうが、りょうとうもやし、ほうれん草、にんじん、はくさい、しいたけ	おしらせ いい歯の日 食事をおいしく食べることは、心と体の健康に繋がっています。むし歯があっても食べ物がよくかめない...というこのないように、むし歯を予防し、なんでも食べられる健康な歯をつくりましょう。
11	水	ごはん ハンバーグ オニオンサラダ ミネストローネ 牛乳	鶏肉、豚肉、牛肉、大豆、りんご りんご、小麦、大豆 豚肉、鶏肉	精白米、じゃがいも、オリーブ油	鶏肉、ベーコン、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、トマト、キャベツ、パプリカ(黄)	おしらせ むし歯があっても食べ物がよくかめない...というこのないように、むし歯を予防し、なんでも食べられる健康な歯をつくりましょう。
12	木	ごはん とうふのあんかけ(小2個、中3個) だいこんのあえもの さんまのつみれじる 牛乳	豚肉、小麦、大豆 鶏肉、小麦、大豆 さば、大豆	精白米、こめ油、片栗粉	豚肉、豆腐、鶏肉、さんま、油揚げ、牛乳	りょうとうもやし、ほうれん草、にんじん、えのき、ねぎ、だいこん、とうもろこし、きゅうり、ごぼう、たまねぎ	おしらせ 5日のりんごは、トキも予定しています。
13	金	ごはん チキンカレー ふくじんづけ ごまなどツナのレモンあえ 牛乳	鶏肉、小麦、大豆、りんご ごま、小麦、大豆 大豆、小麦	精白米、オリーブ油、じゃがいも、三温糖	鶏肉、豆乳、生揚げ、ツナ、牛乳	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、小松菜、きゅうり、とうもろこし、レモン	おしらせ むし歯と歯周病予防の日
16	月	ごはん ぶたにくしょうがやき もやしのごまあえ ごまなどみそしる 牛乳	豚肉、小麦、大豆 小麦、大豆、さば、ごま 大豆、さば	精白米、ごま、三温糖	豚肉、わかめ、油揚げ、牛乳	しょうが、りょうとうもやし、にんじん、小松菜、しめじ	おしらせ むし歯と歯周病予防の日
17	火	ごはん どりにくのしおごうやき キャベツのいためもの みそあじせんべいじる 牛乳	鶏肉 小麦、大豆 小麦、大豆、さば、鶏肉	精白米、こめ油、おつゆせんべい、糸こんにやく	鶏肉、さつま揚げ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、ごぼう、しいたけ、ねぎ	おしらせ むし歯と歯周病予防の日
18	水	ごはん さんまおやき かぶのそぼろに みそかきたまじる 牛乳	豚肉、小麦、大豆 さば、卵、大豆	精白米、こめ油、三温糖、ふ、片栗粉	さんま、豚肉、たまご、豆腐、牛乳	かぶ、にんじん、えだまめ、しいたけ、しょうが、ほうれん草、ねぎ	おしらせ むし歯と歯周病予防の日
19	木	めん ちゅうかめん しおラーメンじる はるまき チンゲンさいのちゅうかあえ 牛乳	小麦 豚肉、小麦、大豆 小麦、ごま、りんご、鶏肉、大豆	中華めん、こめ油	豚肉、なると、わかめ、ツナ、牛乳	キャベツ、りょうとうもやし、にんじん、ねぎ、チンゲン菜、たまねぎ、パプリカ(黄)	おしらせ むし歯と歯周病予防の日
20	金	ごはん ホタテごはん どりにくめやき はくさいとききのあえもの こんさいのみそしる 牛乳	大豆、小麦、さば 鶏肉、小麦、大豆 小麦、大豆 大豆、さば	精白米、糸こんにやく、三温糖	ほたて、油揚げ、鶏肉、牛乳	しめじ、にんじん、うめ、はくさい、ほうれん草、きく、ごぼう、だいこん、ねぎ	おしらせ むし歯と歯周病予防の日
24	火	ごはん にくいりしのだに ひじきとツナのあえもの とんじり 牛乳	小麦、大豆、鶏肉、豚肉 りんご、小麦、大豆 豚肉、さば、大豆	精白米、じゃがいも、糸こんにやく、こめ油	油揚げ、鶏肉、ひじき、ツナ、豚肉、高野豆腐、牛乳	にんじん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	おしらせ 11月24日 和食の日
25	水	ごはん イナダフライ ほうれんそうのりあえ とうふのみそしる 牛乳	小麦、大豆 さば、小麦、大豆 大豆、さば	精白米、こめ油	いなだ、のり、豆腐、わかめ、牛乳	ほうれん草、にんじん、はくさい、ねぎ	おしらせ 和食の日
26	木	パン こめパン だけきみオムレツ おんやさいのサラダ さつまいもシチュー りんごジュース 牛乳	小麦、乳 卵、大豆、さば 卵、大豆 鶏肉、大豆 りんご	米粉パン、さつまいも、オリーブ油	たまご、鶏肉、豆乳	とうもろこし、キャベツ、パプリカ(赤)、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えだまめ、しめじ、りんごジュース	おしらせ 和食の日
27	金	ごはん ちゅうかどんぐ はるまきサラダ もやしちゅうかスープ 牛乳	牛肉、豚肉、小麦、大豆、鶏肉、ゼラチン、卵 小麦、大豆、豚肉、ごま、りんご、鶏肉、卵 小麦、さば、ゼラチン、大豆、豚肉、鶏肉、牛肉	精白米、こめ油、片栗粉、春雨	豚肉、ハム、たまご、なると、牛乳	はくさい、にんじん、ヤングコーン、きゅうり、ねぎ、しいたけ、りょうとうもやし、小松菜、きくらげ	おしらせ 和食の日
30	月	ごはん さげちゃんちゃんやき ブロッコリーのごまずあえ ふのみそしる 牛乳	大豆、卵、りんご、鮭 大豆、小麦、ごま、鶏肉 さば、小麦、大豆	精白米、マヨネーズ、ごま油、ごま、ふ、三温糖	さげ、鶏肉、わかめ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、しょうが、ブロッコリー、りょうとうもやし、きゅうり、しめじ	おしらせ 和食の日

1. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。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)のことをいいます。

注目! 県産食材
今月はいつもより多くの県産食材を使用しています。特に注目の食材は、チキンカレーに使用している「シャモロック」とほたてごはんを使用している「ベビーほたて」です。

シャモロック

- ・味が濃厚で「だし」がよくでる
- ・肉のきめが細かく締まっている
- ・調理してもパサつかない
- ・うま味成分が一般のとり肉に比べて多い

ベビーほたて

- ・産卵から1年半程度経過したもので約6.5~8cmの大きさのものを用いる
- ・一番おいしい時期に加工しているため、時期以外でもおいしく食べることができる

かせ予防
かせ予防のためには、石けんでしっかりと手を洗い、うがいをしましょう。そして、栄養バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。