

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	ひとことメモ
2	金	麻婆豆腐 中華コンスープ 中華いもち	○	鶏肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 たまご	精白米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん 玉葱 だけのこ いら コーン えのき こまつな	エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.6 g	6日はカレーうどん を提供します。以前 より、春江小の児童 の皆さんからうどん を食いたいというリ クエストがとても多 かったので、久しぶ りに提供します。楽 しみにしてください！
3	土	キャロットライス チキンクリームソース オニオンドレッシングサラダ	○	鶏肉 あさり 牛乳 豆乳 ツナ	精白米 麦 オリーブ油 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんじん 玉葱 マッシュルーム パセリ コーン キャベツ こまつな	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.0 g	
6	火	カレーうどん 小松菜とツナの和え物 フルーツみつ豆	○	豚肉 イカ 油揚げ 牛乳 ツナ 赤えんどう豆	油 でん粉 小麦粉 うごん さとう こま	にんじん 玉葱 ねぎ キャベツ こまつな 黄桃 りんご みかん りんごジュース	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 1.7 g	
7	水	ごはん 鮭のバター醤油かけ きんぴらごぼう 玉葱のみそ汁	○	牛乳 鮭 みそ わかめ	精白米 麦 でん粉 油 バター ごま油 ごん さいやく さとう	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん だいこん 玉葱 こまつな	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.0 g	7日の給食は、 SDGsを意識した献 立を提供します。 SDGsとは、地球規模 の課題を解決する ために作られた目標 のことです。その目 標のつに、ゴミを 減らすことが挙げら れています。そこで 7日は、にんじんの 皮を食われる野 菜は皮付きで調理 し、給食のゴミを減 らす取り組みを行い ます。皆さんも残さ ずに食べて、給食の 残り(ゴミ)がでない ようにご協力をお願 いします。
8	木	ライス トルティージャ(パニッシュオムレツ) イカとタコのサラダ コシード(スペインのポトフ風) オレンジ	○	ベーコン たまご 牛乳 イカ タコ 豚肉 ひよこ豆	精白米 麦 オリーブ油 じゃがいも 油 さとう	玉葱 ビーマン パセリ キャベツ きゅうり にんじん オレンジ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.2 g	
9	金	炊き寄せごはん 揚げ豆腐の肉みそかけ キャベツのお浸し 五目汁 みかん	○	油揚げ 牛乳 豆腐 鶏肉 みそ おかか	精白米 麦 油 さつまいも さとう でん粉 小麦粉 油 ごんにゃく じゃがいも	にんじん 椎茸 ぶなしめじ しょうが さやいんげん ねぎ キャベツ きゅうり こまつな だいこん えのき みかん	エネルギー 606 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.6 g	
13	火	ハムチーストースト めひかりのスパイシー揚げ 大根とコーンのサラダ かぼちゃのクリームスープ ぶどう(巨峰)	○	ハム チーズ 牛乳 めひかり 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 生クリーム	無塩食パン 小麦粉 マヨネーズ 油 さとう 米粉 パター	だいこん キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉葱 かぼちゃ ぶどう	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.2 g	
14	水	ごはん 秋刀魚の松前煮 キャベツのごま和え 貝炙山みそ汁 りんご	○	牛乳 秋刀魚 ごんぶ 鶏肉 油揚げ みそ	精白米 麦 さとう こま 油 ごんにゃく	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ みずな りんご	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.9 g	
15	木	ごはん 肉じゃがコロッケ えのきのおかか和え 鮭のあんかけ汁	○	牛乳 鶏肉 大豆 おかか 厚揚げ わかめ	精白米 麦 しらす さとう じゃがいも こま 小麦粉 パン粉 でん粉 あられ 油	玉葱 にんじん キャベツ こまつな えのき はくさい	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.0 g	
16	金	ごはん マスの塩こうじ焼き西京みそかけ キャベツと小松菜のお浸し のうばい汁 みかん	○	牛乳 マス 西京みそ おかか 豚肉 厚揚げ わかめ	精白米 もち米 粟 さとう こま 油 ごんにゃく さといも でん粉 あられ 油	キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん えのき ねぎ みかん	エネルギー 554 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.2 g	16日は栗ごはんを提 供します。栗は9月 10月ごろの秋に旬を むかえる食べ物で す。普段なかなか食 べる機会がない人も 多いのではないで しょうか？今が旬で おいしい栗を、ぜひ 食べてみてください
19	月	キムチチャーハン たまごとかわめのスープ フルーツファチェ	○	豚肉 大豆 牛乳 わかめ 豆腐 たまご 寒天	精白米 麦 油 さとう ごま油	にんにく しょうが ねぎ 大豆もやし にんじん こまつな キムチ 玉葱 だけのこ えのき パインジュース 黄桃 りんご パイン	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.7 g	
20	火	ごはん イカのかりんと揚げ 彩り野菜の和え物 厚揚げのみそ汁	○	牛乳 イカ 厚揚げ みそ わかめ	精白米 麦 でん粉 油 さとう こま	しょうが はくさい こまつな にんじん コーン もやし ねぎ だいこん	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g	
21	水	ヨーグルトトースト ポークビーンズ ツナとブロッコリーのサラダ りんご	○	ヨーグルト 牛乳 たまご 白いんげん豆 豚肉 ツナ	無塩食パン さとう バター 油 じゃがいも 小麦粉 こま	玉葱 にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー りんご	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 1.8 g	21日はりんごを、 22日にはさつまいも を使って作る「大学 手」を提供します。
22	木	三色丼 大学芋 なめこ白菜のみそ汁	○	豚肉 大豆 たまご 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	精白米 麦 さとう でん粉 油 さつまいも 中ざら糖 水あめ こま	しょうが こまつな にんじん だいこん はくさい なめこ ねぎ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.0 g	また、26日のピラフ にもさつまいもを使 います。りんごもさ つまいもも、ちよう ど10月ごろの今から 多く出回りはじめてお いしい、旬の食材で す。ぜひ味わって食 べてみてください ね。
23	金	長崎ちゃんぽん 長崎天ぷら(鶏肉) 三色野菜のみそ和え	○	豚肉 あさり エビ イカ 牛乳 鶏肉 みそ	ちゃんぽん麺 油 ごま油 小麦粉 でん粉 さとう こま	しょうが にんにく 玉葱 にんじん コーン もやし キャベツ こまつな	エネルギー 562 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.2 g	
26	月	ハムとさつまいものピラフ レパールのケチャップソース和え コールスロー 小松菜とマカロニのスープ みかん	○	ハム 牛乳 鶏肉 豚レバー	バター 油 精白米 麦 さつまいも でん粉 マカロニ さとう	玉葱 パセリ しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン セロリ かぼちゃ こまつな みかん	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.9 g	
27	火	ごはん わかさぎの香味だれ キャベツの和え物 豆乳みそ汁	○	牛乳 わかさぎ ツナ 油揚げ 豆乳 みそ わかめ	精白米 麦 でん粉 油 さとう ごま油	ねぎ いら こまつな キャベツ もやし にんじん 玉葱 だいこん	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g	30日はパースデー 給食です。10月がお 誕生日の皆さんをお 祝いして新メニュー のパナナケーキを提 供します。また、こ の日は長期保存がで き、ローリングス トック(災害時などに 備えた保存食品)にも 活用できるトマト缶 とツナを使用しま す。
28	水	ピスキュイトースト 鶏肉のビーフス ポテトサラダ	○	たまご 牛乳 鶏肉 イカ	胚芽食パン パター さとう こま 小麦粉 油 じゃがいも	にんじん 玉葱 キャベツ ぶなしめじ こまつな きゅうり コーン	エネルギー 595 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.2 g	
29	木	ごはん 鮭のカレー醤油焼き れんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	○	大豆 鮭のり 牛乳 鯖 豚肉 みそ たまご	精白米 麦 でん粉 油 じゃがいも ごんにゃく さとう こま油	しょうが にんじん れんこん だいこん だけのこ えのき ねぎ こまつな	エネルギー 623 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.8 g	
30	金	パースデー給食/ローリングストック給食 ポークストロガノフ レモンドレッシングサラダ パナナケーキ	○	豚肉 生クリーム 牛乳 ツナ 豆乳	精白米 麦 油 小麦粉 さとう	にんにく 玉葱 マッシュルーム トマト パセリ キャベツ にんじん きゅうり レモン バナナ	エネルギー 669 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.2 g	