



給食目標：はしと食器を正しく持って食べよう

月	火	水	木	金
<p>秋らしくなってきました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、1年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が1年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、『収穫の秋』を感じたいですね。</p>			<p>1 十五夜</p> <p>さといものにつけ</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>やきあつあげのにくみそかけ</p> <p>むぎごはん だまこじる</p>	<p>2</p> <p>おひたし</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>からあげのレモンソース</p> <p>むぎごはん きのこじる</p>
<p>5</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>にくじゃが</p> <p>むぎごはん はくさいのみそしる</p>	<p>6</p> <p>やさいサラダ</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>ハンバーグのあかワインに</p> <p>しょくパン コーンポタージュ</p>	<p>7 いい歯の日</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>いわしのかぼやき</p> <p>むぎごはん とうふのすましる</p>	<p>8</p> <p>にんじんサラダ</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>かぼちゃのごまあげ</p> <p>ソフトめん ちゅうかあんかけ</p>	<p>9 目の愛護デー</p> <p>こんぶあえ</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>さけのみもじやき</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>むぎごはん ためきじる</p>
<p>12</p> <p>あげはるまき</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>ちゅうかはん もずくスープ</p>	<p>13</p> <p>シャキシャキサラダ</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>くろパン オニオンスープ</p>	<p>14</p> <p>おかかあえ</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>ししゃものあまだれ</p> <p>むぎごはん さわにわん</p>	<p>15</p> <p>やきそば</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>ウインナー オレンジ</p> <p>こがたパン わかめスープ</p>	<p>16</p> <p>フルーツのヨーグルトかけ</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>キャベツとこまつなのソテー</p> <p>くわのきまめカレーライス・ふくじんづけ</p>
<p>19</p> <p>ナムル</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>かんこくふうにくじゃが</p> <p>むぎごはん はるさめスープ</p>	<p>20</p> <p>おかかに</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>むぎごはん けんちんじる</p>	<p>21 食育の日</p> <p>ちくぜんに</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>さけのさいきょうやき</p> <p>むぎごはん ふのすましる</p>	<p>22</p> <p>いそのかあえ</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>やきぐりコロッケ ヨーグルト</p> <p>1しよくどん きのこうどんのしる</p>	<p>23</p> <p>パンサンスー</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>やきぎょうざ</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p>
<p>26 生活習慣病予防献立</p> <p>おかかあえ</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>ぶたにくのしょうがいため</p> <p>むぎごはん はくさいのぐじょうみそしる</p>	<p>27</p> <p>ベイクドポテト</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>ドライカレー</p> <p>ナン レタスのスープ</p>	<p>28 十三夜</p> <p>ほうれんそうのあえもの</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>さんまのしおやき</p> <p>くりごはん さといものみそしる</p>	<p>29</p> <p>フルーツクリーム</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>ふくめに</p> <p>こがたパン みそラーメン</p>	<p>30</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>ひるがの牛乳</p> <p>りんご</p> <p>だいずりツナごはん いとかまほこのすましる</p>

**あか**

からだをつくる

**きいろ**

エネルギーのもとになる

**みどり**

からだのちようしをどとえる

あかのなかま

きいろのなかま

みどりのなかま

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。  
※食材の関係で変更する場合があります。