

●ごはん用おわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわん小 ■カレー皿 ・・・・ 工夫してもりつけよう！

| 日  | 曜日 | 主 食                                            | 牛 乳                                                                                 | おかず                                          | ざいりょう                                          |                                                     |                                                                | エネルギー<br>たんぱくしつ |
|----|----|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|
|    |    |                                                |                                                                                     |                                              | ねつやちからになる（黄）                                   | ちやにくやほねになる（赤）                                       | からだのちょうしをととのえる（緑）                                              |                 |
| 1  | 木  | カットコッペパン                                       |    | ○ラビオリスープ<br>◆チリコンカン<br>★フルーツヨーグルト（バナナ）       | コッペパン さとう<br>ラビオリ じゃがいも                        | ぎゅうにゅう ベーコン だいず<br>ぎゅうにく ぶたにく<br>ヨーグルト              | たまねぎ しめじ こまつな にんじん<br>えだまめ トマト にんにく パナナ<br>もも みかん パイン          | 595<br>26.1     |
| 2  | 金  | ●麦ごはん                                          |    | ○かきたま汁<br>◆あじのごま焼き<br>★ひじきのサラダ               | こめ むぎ でんぷん<br>ごま さとう あぶら<br>ごまあぶら              | ぎゅうにゅう かまぼこ たまご<br>あじ ひじき ハム<br>だし（かつおぶし・こんぶ）       | にんじん たまねぎ しいたけ<br>ねぎ キャベツ                                      | 617<br>25.3     |
| 5  | 月  | ●麦ごはん                                          |    | ○マーボー春雨<br>◆ひじきシューマイ（1こ）<br>★ごぼうナッツサラダ       | こめ むぎ さとう<br>はるさめ でんぷん あぶら<br>ごまあぶら カシューナッツ    | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず<br>ひじきシューマイ みそ<br>ごまあぶら             | たまねぎ にんじん たけのこ<br>しいたけ ねぎ ごぼう<br>きゅうり しょうが にんにく                | 570<br>20.9     |
| 6  | 火  | ●麦ごはん                                          |    | ○大豆の磯煮<br>★野菜のゴマサラダ<br>いっしょく一食味のり            | こめ むぎ さとう<br>こんにゃく ごま あぶら                      | ぎゅうにゅう くきわかめ<br>とりにく あぶらあげ だいず<br>てんぷら ちくわ あじのり     | ごぼう たまねぎ にんじん<br>いんげん もやし<br>キャベツ                              | 579<br>25.2     |
| 7  | 水  | ●麦ごはん                                          |    | ○豚汁<br>◆アジフライ（あおさいり）<br>★マロニーのマヨサラダ          | こめ むぎ あぶら<br>こんにゃく じゃがいも ごま<br>マロニー ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう とうふ みそ<br>ぶたにく アジフライ ハム<br>だし（いりこ）           | にんじん ねぎ だいこん<br>きゅうり ごぼう<br>きくらげ しょうが                          | 616<br>25.6     |
| 8  | 木  | ミニミルクパン                                        |    | ○かぼちゃのクリームスープ<br>★ベビーリーフのサラダ<br>◆れんこんチップス    | ミルクパン さとう あぶら                                  | ぎゅうにゅう とりにく<br>しろいんげんまめ ツナ                          | にんじん たまねぎ かぼちゃ<br>えだまめ しめじ だいこん<br>ベビーリーフ きゅうり れんこん            | 550<br>21.9     |
| 9  | 金  | ●麦ごはん<br>10月10日は、<br>目のあいごデー ㊦                 |  | ○ハヤシルウ<br>★ブロッコリーのサラダ<br>ブルーベリーゼリー           | こめ むぎ あぶら さとう<br>ブルーベリーゼリー                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく                                 | たまねぎ にんじん しょうが にんにく<br>しめじ えだまめ トマト コーン<br>マッシュルーム ブロッコリー キャベツ | 653<br>22.2     |
| 12 | 月  | ス ポ ー ツ の 日                                    |                                                                                     |                                              |                                                |                                                     |                                                                |                 |
| 13 | 火  | ●キムチごはん                                        |  | ○春雨スープ<br>◆春巻き<br>★いとり中華サラダ                  | こめ むぎ あぶら さとう<br>ごまあぶら はるさめ ごま<br>はるまき         | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>かまぼこ わかめ                             | はくさいキムチ にんじん しょうが<br>にら たまねぎ キャベツ ねぎ<br>きゅうり もやし コーン           | 585<br>19.2     |
| 14 | 水  | ●麦ごはん                                          |  | ○肉じゃが<br>◆やきししゃも（1び）<br>★野菜の梅マヨあえ            | こめ むぎ さとう あぶら<br>こんにゃく じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ ごま  | ぎゅうにゅう あつあげ<br>ぶたにく ししゃも<br>かつおぶし                   | たまねぎ にんじん いんげん<br>しいたけ キャベツ もやし<br>うめ                          | 570<br>23.0     |
| 15 | 木  | しやく食パン                                         |  | ○きのこスパゲティ<br>★海藻サラダ<br>りんごジャム                | しよくパン さとう バター<br>スパゲティ ごまあぶら ごま<br>りんごジャム      | ぎゅうにゅう ベーコン<br>わかめ とりにく<br>かいそう                     | たまねぎ しめじ えのきたけ<br>エリンギ にんじん しいたけ<br>キャベツ きゅうり えだまめ にんにく        | 594<br>23.4     |
| 16 | 金  | ●麦ごはん                                          |  | ○根菜汁<br>◆いわしのおかか煮<br>★こまつなと卵のサラダ             | こめ むぎ あぶら さとう<br>こんにゃく                         | ぎゅうにゅう とうふ とりにく<br>いわしのおかか たまご<br>だし（いりこ）           | にんじん ねぎ ごぼう<br>こまつな だいこん<br>キャベツ                               | 587<br>23.3     |
| 19 | 月  | ●麦ごはん<br>ふるさとくまさんデー<br>かみましきのうまかもん<br>『さつまいもQ』 |  | ○さつま汁<br>◆さんまのかばやき<br>★もやしのごま酢あえ             | こめ むぎ さとう あぶら<br>さつまいも<br>ごま ごまあぶら             | ぎゅうにゅう とうふ みそ<br>とりにく さんま わかめ<br>だし（いりこ）            | だいこん ごぼう にんじん<br>ねぎ もやし キャベツ<br>しょうが                           | 610<br>22.8     |
| 20 | 火  | ●麦ごはん                                          |  | ○野菜スープ<br>ドライカレー（ごはんのよこに）<br>★せん切りじゃがいもサラダ   | こめ むぎ さとう あぶら<br>じゃがいも ごま<br>ごまあぶら             | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>ぶたにく だいず ウインナー<br>だいず ツナ            | にんじん たまねぎ キャベツ<br>しめじ えだまめ コーン<br>きゅうり                         | 635<br>24.7     |
| 21 | 水  | ●わかめごはん                                        |  | ○五目うどん<br>★いり大豆のサラダ<br>みかん                   | こめ むぎ さとう あぶら<br>うどん                           | ぎゅうにゅう わかめ だいず<br>とりにく あぶらあげ<br>だし（かつおぶし・こんぶ）       | にんじん たまねぎ<br>ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ<br>もやし みかん                       | 584<br>20.2     |
| 22 | 木  | カットまるパン                                        |  | ○とりごぼろスープ<br>◆ハンバーグケチャップソース<br>★ポテトサラダ       | まるパン さとう<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ                | ぎゅうにゅう とりにく とうふ<br>ハンバーグ ハム                         | ごぼう たまねぎ しめじ<br>にんじん きくらげ こまつな<br>トマト きゅうり コーン                 | 568<br>24.8     |
| 23 | 金  | ●麦ごはん                                          |  | ○にらたまスープ<br>◆ユーリンチー<br>★キャベツのじゃこあえ           | こめ むぎ でんぷん<br>あぶら さとう ごま<br>ごまあぶら              | ぎゅうにゅう かまぼこ たまご<br>ちりめん とりにく<br>ごまあぶら               | にんじん たまねぎ えのきたけ<br>にら きくらげ ねぎ キャベツ<br>もやし にんにく しょうが            | 613<br>24.2     |
| 26 | 月  | ●麦ごはん                                          |  | ○お野菜つみれ汁<br>★くきわかめのきんぴら<br>◆やきいも             | こめ むぎ あぶら さとう<br>こんにゃく ごまあぶら ごま<br>さつまいも       | ぎゅうにゅう つみれ とうふ<br>みそ ぶたにく わかめ てんぷら<br>くきわかめ だし（いりこ） | しめじ たまねぎ ごぼう<br>にんじん いんげん                                      | 585<br>23.1     |
| 27 | 火  | きゅう きゅう 救 給力レー<br>ぼうさい きゅうしよく<br>※防災 給食        |  | ○ポトフ<br>★切り干し大根のゴマネーズあえ<br>※救給力レーについてのスプーン使用 | きゅうきゅうカレー（こめ）<br>じゃがいも ごま<br>ノンエッグマヨネーズ        | ぎゅうにゅう ハム<br>ウインナー とりにく                             | にんじん キャベツ たまねぎ<br>しめじ きゅうり<br>きりぼしだいこん                         | 550<br>15.4     |
| 28 | 水  | ●麦ごはん<br>すがたをかえる大豆                             |  | ○厚揚げのうま煮<br>★白菜のゆかりあえ<br>なっとう納豆              | こめ むぎ さとう あぶら<br>こんにゃく ごま                      | ぎゅうにゅう あつあげ<br>とりにく ちぎりあげ<br>ちりめん なっとう              | だいこん たまねぎ<br>にんじん いんげん しいたけ<br>はくさい きゅうり しそ                    | 589<br>25.5     |
| 29 | 木  | まるパン<br>こまつさんのオムレツ                             |  | ○ボークビーンズ<br>◆益城町産小松菜のオムレツ<br>★れんこんサラダ        | まるパン さとう あぶら<br>じゃがいも ごま<br>ノンエッグマヨネーズ         | ぎゅうにゅう だいず<br>ぶたにく オムレツ ツナ                          | たまねぎ にんじん えだまめ<br>きゅうり れんこん にんにく<br>みすな                        | 608<br>30.3     |
| 30 | 金  | ●麦ごはん<br>わかめ                                   |  | ○わかめスープ<br>◆鮭とレパールのチリソースがらめ<br>★ピーマンの昆布あえ    | こめ むぎ さとう あぶら<br>ごまあぶら ごま                      | ぎゅうにゅう とうふ<br>わかめ かまぼこ こんぶ<br>レパール さけ               | しいたけ たまねぎ<br>にんじん ピーマン えだまめ<br>もやし キャベツ しょうが にんにく              | 640<br>29.4     |

★献立や材料は、都合により変更になる場合があります。 ★この献立は、町内 統一のものです。給食の 有無については、各学校の行事をご確認ください。

★飯野小には、運動会前のみかん果汁（125cc）がつかます。