



日 曜	主 食	牛 乳	副 食・デ ザ ー ト	主 な 材 料 と は た ら き			備 考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)	
1 木	ごはん		かつおフライ ○ ブロッコリーのおかかあえ みそしる さつまいもとりのタルト	ぎゅうにゅう かつお かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ブロッコリー キャベツ もやし たまねぎ こまつな	こめ あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも タルト	西小6年生中止
2 金	ごはん		とうふハンバーグのあんかけ ○ まめめまサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう とうふ だいず ちりめんじゃこ ハム とりにく みそ	ねぎ きゅうり コーン たまねぎ にんじん えだまめ だいこん こんにやく ほししいたけ ほうれんそう	こめ でんぶ あぶら パンこ さとう ドレッシング ごま マヨネーズ さつまいも	
5 月	やきにくどん (ごはん)		めだまやきふうオムレツ ○ チョレギふうサラダ やきにくどんのく チョコレープ	ぎゅうにゅう オムレツ わかめ のり ぶたにく	キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ しらたき しめじ にんじん	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま クレープ	豊田小1・2年生、 東部小2年生、 茂原小4年生中止
6 火	ごはん		ちゅうカラビオリ ○ ぶたときのオイスターソースいため みそキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ みそ	あかピーマン しめじ エリンギ ねぎ えだまめ にんにく しょうが たまねぎ コーン はくさい にんじん こまつな キャベツ	こめ あぶら でんぶ さとう こむぎこ	
7 水	ごはん		ぶたにくのしょうがいため ○ ごまじゃこサラダ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめんじゃこ とりにく とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん しょうが こまつな キャベツ きゅうり ねぎ	こめ あぶら さとう はちみつ ごま ごまあぶら	西小3年生中止
8 木	ハヤシライス (ごはん)		ハヤシウ ○ はなやさいサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しらはなまめ ハム	にんにく セロリ たまねぎ にんじん しめじ トマト コーン ブロッコリー カリフラワー	こめ あぶら じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング マヨネーズ ゼリー	
9 金	コッペパン (ブルーベリージャム)		フレオチキン ○ ビタミンサラダ ほうれんそうとサーモンのシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうにゅう さけ なまクリーム	ブロッコリー コーン にんじん かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう	パン ドレッシング ジャム でんぶ あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ ホワイトウ とうにゅうバター	10月10日は目の愛護デーです
13 火	わかめごはん		からあげ とうにゅうプリンタルト はるさめサラダ わんたんスープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム ぶたにく	にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ きくらげ にんじん にら	こめ でんぶ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま こむぎこ タルト	
14 水	ごはん		あじあげに わふうマカロニサラダ とんじる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こんにやく ねぎ	こめ マカロニ あぶら マヨネーズ さとう さといも でんぶ	☆萩原小リクエスト献立☆ 10月16日は 世界食料デー 毎週によって世界の食料問題を考 える日として制定されました。1人 ひとりが協力し合い、「すべての人 に食料を」を実現し、世界に広がる 飢餓などを解決していくことが自 目的です。この機会に食料問題について 家族で話し合ってみませんか。
15 木	ビビンバ (むぎごはん)		あじつけに ナムル ○ サムゲタンふうスープ チョコウエハース	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま もちむぎ ウエハース	
16 金	さつまいもパン		とりにくのハニーマスタードやき ○ ほうれんそうとベーコンのソテー あきのフルーツしらたま	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パセリ にんじん もやし コーン ほうれんそう りんご もも パインアップル	さつまいもパン マヨネーズ はちみつ とうにゅうバター ゼリー しらたま さとう	萩原小、豊岡小、本納小、 二宮小、東部小、五郷小、 鶴枝小 中止
19 月	ごはん		あかうおのしょうゆやき ○ にんじゃが カレーそうめん とうにゅうだいふく	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく なると	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん ほししいたけ えのきたけ ねぎ ほうれんそう	こめ じゃがいも さとう あぶら そうめん カレーウ だいふく	
20 火	ごはん		はるまき ○ ブロッコリーのちゅうかサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず みそ とうふ	ブロッコリー キャベツ にんじん しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶ	。◆萩原小リクエスト献立◆。
21 水	ごはん (だいずふりかけ)		いわしのかばやきふう ○ ほうれんそうののりあえ じゃがもちじる	ぎゅうにゅう いわし のり とりにく	しょうが ほうれんそう もやし きゅうり ごぼう にんじん こまつな だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ さとう あぶら でんぶ じゃがもち	
22 木	わかめごはん		からあげ はちみつレモンゼリー やきにくサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ	こめ でんぶ あぶら さとう ごま ごまあぶら ポターージュル ゼリー	西小、中の島小、 豊田小、茂原小、 東郷小、五郷小中止
23 金	にくうどん (こぶくろうどん)		にくうどんのしる ○ ひじきとツナのサラダ だいがくも	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ こまつな ほししいたけ きゅうり コーン もやし	うどん さとう あぶら ごま ドレッシング さつまいも みずあめ	
26 月	ごはん		ハンバーグデミグラスソースがけ ○ バジルポークサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	えのきたけ しめじ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ バジル きゅうり にんじん だいこん パセリ	こめ あぶら さとう オリーブオイル ドレッシング	東部小4年生中止 大塚のかりぼりあえは、大塚の漬物が入った和え物です。
27 火	ポークカレーライス (ごはん)		ポークカレーウ ○ ツナのマリネサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく しらはなまめ ツナ ヨーグルト	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも カレーウ オリーブオイル さとう	
28 水	ごはん		あおじそいりつくね ○ だいこんのかりぼりあえ いなかじる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ にんにく にんじん だいこん こまつな あおじそ	こめ さとう あぶら さといも パンこ こむぎこ	豊田小4年生、二宮小6年生、 鶴枝小6年生、五郷小1年生 中止
29 木	ごはん (あじつけおかか)		ぶたたまおこのみやき ○ みそあえ とりちゃんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく かつおぶし	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ にんじん だいこん はくさい にら ほししいたけ こんにやく ねぎ	こめ こむぎこ パンこ ごま さとう あぶら ごまあぶら	
30 金	ミートソースパグティ 		かぼちゃクロック ○ ささみとブロッコリーのサラダ ハロウィンカラーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	にんにく たまねぎ パセリ にんにく トマト かぼちゃ ブロッコリー コーン	スパゲティ オリーブオイル さとう パンこ こむぎこ あぶら ごま ドレッシング ゼリー	豊岡小1・2年生、 二宮小6年生、鶴枝小6年生、 東部小3年生 中止

※都合により献立を変更することがあります。

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

★牛乳欄の「ココア」は、ミルメークココアです。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

地元産の 新米ができました

今年も新米の季節がやってき
ました。地域のお米も収穫され
て、給食でも提供しています。
農家の方が心を込めて育てた
おいしい新米を、ぜひ味わって
食べてください。



エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん

ごはんやパン、めんには、エネルギーの
もとになる炭水化物が多く含まれています。
毎日を元気に過ごすため、エネルギー源に
なる食品をしっかり摂ることが大切です。

右記QRコードで、
毎月の献立表を
ご確認いただけます



毎日の給食の
写真はこちらから



*** ごはんと大豆はとっても仲よし! ***

日本ではよく、「ごはん」と大豆は「納豆」など、ごはんと大豆・大豆製品
を一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べるこ
とで米は大豆の、大豆は米のお互いの足りないところを補い合ってくれます。

