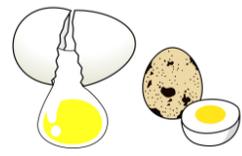


日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					Kcal
3 (月)	○	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳				コッペパン きび砂糖	大豆油	705	28.1	26.9	3.33
		★根菜とひじきのガーリックソテー	豚肉	ひじき	ピーマン 赤ピーマン	ごぼう とうもろこし にんにく れんこん		オリーブ油	秋は根菜がおいしくなる季節です。ごぼう、れんこんを鉄分たっぷりのひじきとともにソテーします。アクセントのにんにくがおいしさをより引き立てています。				
		肉だんごスープ	なると 鶏肉 豚肉		小松菜 人参	長葱 白菜 もやし 玉葱	春雨 でん粉	ごま油					
		みかん				みかん							
		大豆小魚	大豆	煮干し									
4 (火)	○	白飯		牛乳			米 麦			758	34.9	23.2	2.92
味付けのり			のり										
鯖の照り焼き		サバ				水あめ きび砂糖							
筑前煮		鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう 干し椎茸	こんにやく 里芋 きび砂糖	サラダ油						
小松菜とコーンのごま和え				小松菜	とうもろこし もやし	きび砂糖	ごま						
大根と豆腐の味噌汁		豆腐 味噌 油揚げ			大根 えのきたけ								
5 (水)	○	スパゲティミートソース	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	トマト 人参	玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖	バター サラダ油	852	32.3	24.5	2.61	
		マゼドアンサラダ	味噌		人参	きゅうり 玉葱 とうもろこし	じゃが芋	サラダ油					
		大納言ケーキ	豆乳				ミックス粉 砂糖 甘納豆	マーガリン					
		小魚		煮干し									
7 (金)	○	すき焼き丼	焼き豆腐 豚肉	牛乳	人参	玉葱 白菜	米 麦 しらたき きび砂糖	サラダ油	757	28.4	20.1	3.64	
		カレーきんぴら	さつま揚げ		人参	ごぼう	じゃが芋 こんにやく 砂糖	大豆油 サラダ油					
		★柏野菜の味噌汁	味噌 油揚げ		かぶ(葉) チンゲン菜	かぶ キャベツ 長葱		今日は柏で取れる野菜をたっぷり入れた味噌汁を出します。三大野菜の「かぶ」「ねぎ」と栽培発祥の「チンゲン菜」が使われています。					
		梨			梨								
11 (火)	○	バターライスえびクリームソースかけ	いんげん豆 えび ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	バター サラダ油	807	29.4	25.7	3.24	
		ひじきのマリネ		ひじき	赤ピーマン	キャベツ きゅうり		サラダ油					
		レンズ豆とすり身ボールのスープ	レンズ豆 スケトウタラ		小松菜 人参	大根 玉葱 しめじ	でん粉						
		小魚		煮干し									
12 (水)	○	白飯		牛乳			米 麦		790	32.9	17.1	2.53	
		きゅうりの佃煮		塩昆布		きゅうり 生姜	きび砂糖	ごま					
		イカのかりん揚げ	いか			生姜	でん粉 砂糖	大豆油					
		切干大根の旨煮	さつま揚げ		人参	切干し大根 干し椎茸	きび砂糖	サラダ油					
		★白いんげん豆入りけんちん汁	いんげん豆 油揚げ		小松菜 人参	ごぼう 長葱	里芋 こんにやく						
		ヨーグルト		ヨーグルト									
13 (木)	○	白飯		牛乳			米 麦		729	32.9	19.5	2.85	
		赤魚の一夜干し	赤魚										
		茎わかめ入りサラダ		茎わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖	ごま サラダ油					
		肉豆腐	豆腐 味噌 豚肉		人参	玉葱 長葱 干し椎茸 えのきたけ	しらたき きび砂糖	ごま油 サラダ油					
		玉ねぎとかぼちゃの味噌汁	味噌 油揚げ		小松菜 かぼちゃ	玉葱							
		きな粉大豆	大豆 きな粉				三温糖						
14 (金)	○	ピピンバ	味噌 豚肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 ぜんまい にんにく 長葱	米 麦 きび砂糖	ごま油	810	28.4	22.0	2.70	
		卵入り中華コーンスープ	ベーコン 卵	わかめ		玉葱 とうもろこし	でん粉	サラダ油					
		大学芋					さつま芋 水あめ きび砂糖	ごま 大豆油					
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド					
17 (月)	○	ドライカレー	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	トマト 人参 ピーマン	生姜 セロリー 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	834	25.8	22.2	2.78	
		ブロッコリーとじゃが芋のサラダ			ブロッコリー	とうもろこし	じゃが芋 きび砂糖	ごま油 サラダ油					
		フルーツ杏仁				みかん 黄桃	砂糖 杏仁豆腐						
		小魚		煮干し									
18 (火)	○	黒糖パン		牛乳			黒糖パン		759	30.7	23.4	3.03	
		タラとポテトのグラタン	タラ	チーズ 牛乳	パセリ	玉葱 枝豆 しめじ	小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油					
		ごぼうと大豆のサラダ	大豆		人参	キャベツ きゅうり ごぼう	きび砂糖	ごま サラダ油					
		マカロニ入り野菜スープ	ベーコン		小松菜 人参	セロリー 玉葱	マカロニ	サラダ油					
		★みかん				みかん							

献立づくりで  
困っています

栄養バランスの良い献立にするため、米をはじめ、すべての食材ごとに提供量の目安があります。コロナ禍の影響で、現在食材納入業者から「うずら卵」の入荷の目途が立たないと連絡があり、うずら卵を献立に取り入れることができません。そのため、給食での卵類(鶏卵・うずら卵)の摂取量が大幅に少なくなっています。卵は家庭でも手軽に使用できる食品です。給食で摂取できない代わりに、各ご家庭での朝ごはんや夕ごはん、おやつなどの材料などで卵を意識してとるようにしていただくと助かります。



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値 <sup>+</sup>	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
19 (水)	○	さつま芋ご飯		牛乳				米 もち米 麦	817	31.5	27.5	3.92
		秋刀魚の甘露煮	サンマ			生姜 長葱 オレンジピューレ		さつま芋				
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸		きび砂糖				
		柚子香和え			小松菜	白菜 もやし ゆず		こんにゃく きび砂糖				
		かきたま味噌汁	豆腐 味噌 卵		人参	キャベツ 玉葱		サラダ油				
秋の味覚のさつま芋やサンマを取り入れた一汁三菜の献立です。サンマは2時間以上じっくりと炊き上げ、骨まで食べられる甘露煮に仕上げています。												
20 (木)	○	ひじきと青大豆のご飯	青大豆 油揚げ	牛乳	ひじき	人参		米 麦 きび砂糖	783	29.0	22.3	3.63
		煮込みおでん	鶏肉 なたと 揚ボール ちくわ	昆布	人参	大根		じゃが芋 こんにゃく				
		キャベツときゅうりのごま酢和え				キャベツ きゅうり		きび砂糖				
		抹茶ミルクゼリー		寒天 牛乳				ごま				
		大豆小魚	大豆	煮干し				砂糖				
21 (金)	○	白飯		牛乳				米 麦	802	37.1	21.6	3.46
		昆布佃煮	かつお節	塩昆布 煮干し				きび砂糖				
		とり天	鶏肉			生姜 にんにく		天ぷら粉				
		五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉		人参	ごぼう れんこん		きび砂糖				
		小松菜の味噌汁	豆腐 味噌 油揚げ	わかめ	小松菜 人参	白菜		ごま ごま油				
		ひとくちぶどうゼリー						ゼリー				
24 (月)	○	チンジャオロースー茸	豚肉	牛乳	人参 ピーマン	生姜 にんにく たけのこ	米 麦 でん粉	817	32.3	23.9	3.02	
		ししゃものレモン揚げ				生姜 にんにく レモン						小麦粉 きび砂糖
		★トック入りバイタンスープ	なたと 鶏肉		チンゲン菜 人参	もやし 干し椎茸						トック
		柿				柿						
トックはうるち米で作った韓国のおもちです。棒状にしたものを薄くスライスしたトックをスープの具材にしています。												
25 (火)	○	白飯		牛乳				米 麦	774	34.7	18.8	3.77
		メルルーサのちゃんちゃん焼き	味噌 メルルーサ		人参	キャベツ 生姜 玉葱 とうもろこし		きび砂糖				
		きゅうりのねぎダレ和え				きゅうり 長葱		きび砂糖				
		肉じゃが	豚肉		人参	グリーンピース 玉葱		しらたき じゃが芋				
		大根となめこの味噌汁	味噌 油揚げ	わかめ		大根 長葱 なめこ		きび砂糖				
		黒糖大豆	大豆					でん粉 黒砂糖				
26 (水)	○	野沢菜チャーハン	豚肉	牛乳	野沢菜	とうもろこし	米 麦	851	30.8	26.2	3.20	
		手作り春巻き	豚肉			生姜 玉葱 たけのこ						小麦粉 でん粉 春雨
		小松菜とわかめのナムル		わかめ	小松菜	きくらげ						春巻きの皮 きび砂糖
		卵とニラのスープ	豆腐 卵		にら 人参	もやし						きび砂糖
		ヨーグルト		ヨーグルト		長葱						でん粉
27 (木)	○	セルフ鮭フライサンド	サケ	牛乳				コッペパン	865	35.1	31.4	3.20
		ブロッコリーとマカロニのサラダ	味噌		人参 ブロッコリー	玉葱 とうもろこし レモン		パン粉 小麦粉				
		秋のクリームシチュー	いんげん豆 味噌 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	小松菜 人参	玉葱 マッシュルーム しめじ		マカロニ きび砂糖				
		みかん				みかん		小麦粉 さつま芋				
28 (金)	○	白飯		牛乳				米 麦	803	34.8	27.6	3.01
		鶏肉の梨ソース焼き	鶏肉			生姜 玉葱 にんにく 梨		ごま油 バター				
		★まだか漬け	大豆 するめ	昆布	人参	切干し大根		きび砂糖				
		ひじきの旨煮	油揚げ 鶏肉	ひじき	人参 さやいんげん			しらたき きび砂糖				
		豚汁	豆腐 味噌 油揚げ 豚肉		人参	ごぼう 生姜 大根 長葱		じゃが芋 こんにゃく				
アーモンド小魚		煮干し				アーモンド						
「まだか漬け」は宮崎県の郷土料理です。特産品の切干大根を使った料理で、出来上がるのを「まだか、まだか」と待ちわびるほどおいしいことからついた名とされています。												
31 (月)	○	ジャージャー麺	味噌 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく	中華麺 でん粉	738	28.1	30.1	3.10	
		ゆで野菜のごまサラダ			小松菜 人参	長葱 干し椎茸						きび砂糖
		パンプキンパイ		牛乳	かぼちゃ	レモン						きび砂糖
		大豆小魚	大豆	煮干し								はちみつ

平均栄養量	792	31.4	23.9	3.16
-------	-----	------	------	------

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I値<sup>+</sup>の20~30%)、塩分/2.5g未満です。

まもなく登場！今年の新米

今年も新米の季節がやってきました。地域の新米も収穫され、24日の週から新米を給食で出ていきます。

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。



クイズ

「新米」と表示できるのはいつまでに袋に詰められた米でしょうか？

- ① 収穫された月の翌月まで
- ② 収穫された年の12月31日まで
- ③ 収穫された次の年の秋頃まで



収穫されたばかりの米を新米といいますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日までに精白して袋に詰められた米です。