



日	曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			
					きいろ	あか	みどり	
					おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	
2	げつ	むぎごはん		うまに ほうれんそうのごまあえ いっしょくふりかけ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも ごま ねりごま さとう さともいも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぎゅうにく ふりかけ	にんじん たまねぎ いんげん ほししいたけ ほうれんそう もやし きゅうり ごぼう れんこん	
花園小リクエスト給食								
3	か	ミルクパン		やきそば ぎょうざ	パン ちゃんぽんめん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ とりにく	にんじん キャベツ にら にんにく しょうが たまねぎ もやし	
まごわやさしい給食								
4	すい	むぎごはん		ごもくじる いかこぼんやき きんぴら	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ いか あつあげ くきわかめ (だし: いりこ)	だいこん にんじん ねぎ ごぼう えだまめ たまねぎ ほししいたけ	
5	もく	むぎごはん		ぶたにくとだいこんのみそに はるさめのすのもの	こめ むぎ さともいも こんにやく さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あつあげ むぎみそ	だいこん にんじん いんげん きゅうり もやし しょうが	
緑川小リクエスト給食								
6	きん	むぎごはん		わかめスープ げんきのでるレバー ぶどうゼリー	こめ むぎ ごま でんぷん さとう あぶら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく とりレバー	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく にら	
9	げつ	スポーツの日						
10	か	しょくパン		かぼちゃのクリームスープ にくだんご ブロッコリーサラダ プルベリーグラム	パン さとう じゃがいも パンこ あぶら プルベリーグラム	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	かぼちゃ にんじん しめじ たまねぎ ブロッコリー トマト とうもろこし きゅうり	
11	すい	むぎごはん		だまこじる ぶりたつたあげ きのこごはんのぐ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん だまこもち	ぎゅうにゅう とりにく ぶり ぶたにく あぶらあげ (だし: かつおぶし)	にんじん だいこん こまつな しめじ えのきたけ いんげん ごぼう	
12	もく	むぎごはん		フォーふうスープ ホイコーロー	こめ むぎ ビーフン ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう チキンハム かまぼこ ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ もやし きくらげ キャベツ にんにく ピーマン チンゲンサイ しょうが	
13	きん	むぎごはん		すきやきふうにあつ やきたまご こんぶあえ	こめ むぎ こんにやく マロニー さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご こんぶ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり なす	
16	げつ	むぎごはん		ポークカレー フルーツどうふ	こめ むぎ じゃがいも やさしいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ あんにとどうふ	にんじん たまねぎ りんご もも パイン トマト みかん にんにく しょうが	
17	か	ココアパン		ポトフ りんごサラダ	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり りんご とうもろこし	
18	すい	むぎごはん		かきたまじる ほうれんそうハンバーグ さつまいもスティック	こめ むぎ でんぷん さとう パンこ さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく とうふ (だし: こんぶ かつおぶし)	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ ほうれんそう トマト えのきたけ	
ふるさとくまさんデー								
19	もく	ごはん		ちゃんこじる ぶたにくとれんこんのいために 宇土産やきのり	こめ ごまあぶら さとう いとこんにやく パンこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく くきわかめ のり	にんじん もやし ねぎ れんこん たまねぎ はくさい	
20	きん	むぎごはん		なすのみそしる さんまのみぞれに そくせきづけ	こめ むぎ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ わかめ さんま あぶらあげ むぎみそ (だし: いりこ)	にんじん たまねぎ なす つぼづけ きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	
23	げつ	むぎごはん		おやこに げんきサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ロースハム いかかつお たまご こんぶ こうやどうふ	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ とうもろこし トマト	
24	か	ミルクパン		はるさめとにくだんごスープ ささみサラダ	パン はるさめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ きくらげ きゅうり はくさい ねぎ とうもろこし	
25	すい	むぎごはん		スタミナスープ コロケ 宇土産みかん 宇土産のりのでづくりふりかけ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いとかつお のり	はくさいキムチ キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ かぼちゃ にら にんにく もやし	
免疫力アップデー								
26	もく	むぎごはん		ごじる さけのしおやき ひじきいために	こめ むぎ こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいず さけてんぷら ひじき むぎみそ (だし: いりこ)	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ ねぎ	
うとんうまかデー								
27	きん	むぎごはん		マーボーどうふ はるまき みかん	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが みかん キャベツ	
30	げつ	むぎごはん		ちゅうかどん パンバンジーサラダ	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら ごま ねりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ とりにく	たけのこ たまねぎ にんじ キャベツ きくらげ きゅうり しょうが ねぎ	
31	か	こめこいり にんじんパン		ミネストローネ ビーンズサラダ ミニゼリー	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン チキンハム ミックスビーンズ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし にんにく パプリカ トマト	

今月の献立のテーマ

食文化について知ろう

学校給食の献立は、毎月のテーマを意識しています。今月は、だまこ汁やご汁など郷土料理を入れています。ご汁は熊本県でも食べられている郷土料理で、大豆をすりつぶした「呉(ご)」を入れたみそ味の汁物です。



だまこ汁

だまこ汁は、秋田県の郷土料理です。炊いたごはんを潰し、丸く団子にしたものを汁物に入れます。きりたんぽに似ています。寒くなる季節にぴったりの料理です。

あげパン



今年度も、学校別に分けて、あげパンが給食に登場します。

10月から12月の間に4回に分ける予定です。自分の学校のあげパンがいつか、楽しみにして置いて下さいね!

※献立は、都合により変更することがあります。