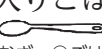
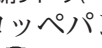


日 (曜日)	主 食	お か ず	*太字は、今月の地産地消食材です。	小学校の熱量 中学校の熱量
1 (木)	ご は ん	和風肉団子 (◎わふうにくだんご) …… 1人2こ オイスターソース炒め (◎ぶたにく さけ しお こしょう ●キャベツ ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●にんにく ○こめあぶら オイスターソース しょうゆ 春雨スープ (○はるさめ ◎かまぼこ ●にんじん ●ほししいたけ ●ねぎ ◎わかめ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう) ○かたくりこ)	638 ^{kcal}	
			743 ^{kcal}	
2 (金)	ご は ん	さんまのオレンジ煮 (◎さんまのオレンジ煮) 和風サラダ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ す ○こめあぶら しお こなわさび) じゃがいも汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ◎あぶらあげ さば・イワシぶしだし ◎みそ)	603	
			731	
5 (月)	黒コッペパン 	フィレオチキン (◎フィレオチキン ○こめあぶら) 野菜ソテー (◎ぶたにく ●キャベツ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○こめあぶら げんえんやさいパイオン しょうゆ しお こしょう) ウイナースープ (◎ウイナー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●パセリこ しお げんえんやさいパイオン こしょう)	627	
			761	
6 (火)	ご は ん	かつおフライ (◎かつおフライ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース 五目きんぴら (◎ぶたにく ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●こんにゃく ●ピーマン ○こめあぶら しょうゆ みりん ○さとう とうがらし) 麩とわかめのみそ汁 (○やきふ ◎わかめ ●えのきたけ ●ねぎ さば・イワシぶしだし ◎みそ)	673	
			768	
7 (水)	麦入りごはん  (○むぎ ○ごはん)	マーボー丼の具 (◎とうふ ◎ぶたにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○こめあぶら ●グリーンピース しょうゆ ◎みそ げんえんとりがらスープ マロニー入り中華サラダ (○マロニー ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ す ○こめあぶら ○さとう しお) トウバンジャン さけ ○かたくりこ) デザート (○ももゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	668	
			797	
8 (木)	麦入りごはん  (○むぎ ○ごはん)	豚丼の具 (◎ぶたにく ●しょうが さけ しょうゆ ○こめあぶら ●たまねぎ ●にんじん ●こんにゃく ●グリーンピース ○さとう ○かたくりこ) マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○こめあぶら す しょうゆ しお こしょう ○さとう) デザート (○お米のパパロア [みかん]) ……業者が直接学校に配達します。	751	
			896	
9 (金)	麦入りごはん  (○むぎ ○ごはん)	ボークカレー (◎ぶたにく ◎とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ●にんにく ○こめあぶら カレールウ ケチャップ げんえんソース 海そうサラダ (◎かいそう ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン 青じそドレッシング) げんえんやさいパイオン カレーこ) デザート (○ブルーベリーゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	686	
			822	
13 (火)	スポーツの秋給食 ご は ん	とんカツ (◎とんカツ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース 小松菜サラダ (●こまつな ◎ツナ ●キャベツ ●きゅうり しょうゆ ○こめあぶら す ●レモン汁 ○さとう しお こしょう こなからし) あさりのみそ汁 (◎あさり さけ ◎とうふ ◎わかめ さば・イワシぶしだし ◎みそ)	690	
			791	
14 (水)	ご は ん	いわしのレモンじょうゆ煮 (◎いわしのレモンじょうゆ煮) 大根のそぼろ煮 (◎とりにく ●だいこん ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) キャベツのみそ汁 (●キャベツ ◎なまあげ ●しめじ ◎わかめ さば・イワシぶしだし ◎みそ)	613	
			721	
15 (木)	ご は ん	揚げぎょうざ (◎ぎょうざ ○こめあぶら) ……小学校2こ・中学校3こ ※マコモダケは、マコモという植物の茎が太くなった部分で、たけのこのような食感の食べ物です。 マコモダケ入り中華炒め (◎ぶたにく ●たまねぎ ●にんじん ●キャベツ ●マコモダケ ○こめあぶら ●にんにく ●しょうが しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ わかめスープ (◎わかめ ◎とうふ ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう) オイスターソース しお こしょう かたくりこ)	647	
			801	
16 (金)	ご は ん	和風包み焼き (◎和風きんぴら包み焼き) おかかサラダ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●あかピーマン ●きいろピーマン ◎かつおぶし しょうゆ ○こめあぶら す ○さとう しお こなわさび) さつまい汁 (◎ぶたにく ○さつまいも ●だいこん ●ごぼう ●ねぎ ●こんにゃく さば・イワシぶしだし ◎みそ)	626	
			766	
19 (月)	食 パ ン 	カレーコロッケ (○カレーコロッケ ○こめあぶら) ラ・フランスジャム (○ラ・フランスジャム) ツナサラダ (◎ツナ ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ○ノンエッグマヨネーズ ○こめあぶら す ○さとう しょうゆ こしょう) 洋風豆腐スープ (◎とうふ ◎桜島とり肉団子 ●はくさい ●たまねぎ ●にんじん ●パセリこ げんえんやさいパイオン しお しょうゆ こしょう)	632	
			773	
20 (火)	ご は ん	さばの生姜煮 (◎さばしょうがに) すりごまあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○すりごま しょうゆ ○さとう しお) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ◎あぶらあげ ◎わかめ ●えのきたけ さば・イワシぶしだし ◎みそ)	571	
			703	
21 (水)	ご は ん	キャベツメンチカツ (◎キャベツメンチカツ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース メンマ炒め煮 (◎ぶたにく ●メンマ ●にんじん ●こんにゃく ●ピーマン ○ごまあぶら しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ みりん ○さとう ○いりごま) 中華スープ (◎とうふ ◎かまぼこ ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	678	
			772	
22 (木)	ご は ん	鶏肉のさっぱり焼き (◎とりにく ●にんにく ●しょうが しょうゆ す ○さとう さけ) コーンあえ (◎ツナ ●もやし ●キャベツ ●きゅうり ●コーン しょうゆ ○さとう) 生揚げのみそ汁 (◎なまあげ ●だいこん ●ねぎ さば・イワシぶしだし ◎みそ)	624	
			755	
23 (金)	ご は ん	焼き栗コロッケ (○やきぐりコロッケ ○こめあぶら) げんえんとりがらスープ しょうゆ しお こしょう ○かたくりこ) 肉野菜炒め (◎ぶたにく しお こしょう ●キャベツ ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●にんにく ●しょうが ○こめあぶら ○ごまあぶら すまし汁 (◎とうふ ●しめじ ●ねぎ さば・イワシぶしだし しょうゆ しお さけ) ふりかけ (◎わかめふりかけ)	696	
			840	
26 (月)	地産地消ウィーク(～30日) コッペパン 	かぼちゃ型ハンバーグ (◎かぼちゃ型ハンバーグ) ……小袋ケチャップ フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○こめあぶら す しお ○さとう こしょう) しお こしょう) ホワイトシチュー (◎ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ○とうにゅうバター ●えだまめ 28品目不使用シチュールウ げんえんやさいパイオン ◎とうにゅう)	638	
			777	
27 (火)	ご は ん	納豆 (◎けんさんだいずなっとう) ……小袋しょうゆ (からし付き) は、納豆パックの中に入っています。 みそ野菜炒め (◎ぶたにく ●キャベツ ●もやし ●にんじん ●えだまめ ○こめあぶら げんえんとりがらスープ ◎みそ しょうゆ みりん ○さとう こしょう ○かたくりこ) 豆腐と肉団子のスープ (◎とうふ ◎桜島とり肉団子 ◎わかめ ●しめじ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	637	
			747	
28 (水)	山形芋煮給食 ご は ん	チキンカツ (◎チキンカツ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース 彩りあえ (◎ツナ ●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ ○さとう) いもこ汁 (◎ぎゅうにく ○さといも ●こんにゃく ●ごぼう ●ねぎ しょうゆ さとう さけ)	684	
			793	
29 (木)	ご は ん	野菜入りシューマイ (◎野菜入り肉シューマイ) ……1人2こ 筑前煮 (◎とりにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●こんにゃく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) はくさいのみそ汁 (●はくさい ◎なまあげ ◎わかめ さば・イワシぶしだし ◎みそ) ふりかけ (◎のりかつおふりかけ)	667	
			776	
30 (金)	ご は ん	豚肉と麩の南蛮ソース (◎ぶたにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○こめあぶら ●ねぎ しょうゆ す ○さとう とうがらし) 豆まめサラダ (◎あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きいろピーマン ○こめあぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) なめことわかめのみそ汁 (●なめこ ◎とうふ ◎わかめ さば・イワシぶしだし ◎みそ)	727	
			888	

乳を使用している献立、卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海そうには小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等が付いていることがあります。
※あさりに小さい「エビ」や「カニ」が付いていることがあります。

10月 ～食べ物のはたらきを知ろう～

みなさんが毎日食べている食べ物は、体の中でいろいろな「はたらき」をしていて、そのはたらきにより、大きく3つのなかま「黄・赤・緑」に分けることができます。

黄・赤・緑 3つのなかま

黄のなかま「○熱や力になるもの」…ごはん・パン・めん・いも・油・砂糖など

赤のなかま「◎血、肉、骨を作るもの」…肉・魚・卵・乳製品・大豆製品・海藻など

緑のなかま「●体の調子をよくするもの」…野菜・果物など

※献立表の材料に「○・◎・●」のマークがついています。

○…黄のなかま、◎…赤のなかま、●…緑のなかま

今日の献立から

7日(水) 大森小学校6年生バイキング給食

8日(木) 大森小学校6年生バイキング給食

9日(金) 大森小学校6年生バイキング給食

13日(火) スポーツの秋給食

26日(月)～30日(金) 地産地消ウィーク

28日(水) 山形芋煮献立

今日の地産地消

東根市産……米 (はえぬぎ)、マコモダケ

山形県産……牛乳、きゅうり、大豆、青大豆、県産大豆使用 (豆腐・生揚げ・油揚げ・納豆)、なめこ、さといも、だいこん、ねぎ、豚肉・鶏肉 (地産地消ウィークのみ)

献立表の調理法やご意見・ご質問は、TEL42-3015又はEメール kyushoku@higashine.net までどうぞ。