



日	曜	献立名	赤	緑	黄	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質	
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		Kcal	g	
1	水	食パン 牛乳 ベジタブルチャウダー グリーンサラダ 大豆チョコ	牛乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ 枝豆 きゅうり コーン	パン じゃがいも 油 砂糖 大豆チョコ	大豆は、5大栄養素をバランスよく含み「畑の肉」といわれるほど栄養価が高い食品です。	743	25	
2	木	麦ご飯 牛乳 鶏のレモンソースかけ けんちん汁 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ ハム	大根 人参 ねぎ きゅうり もやし キャベツ レモン	米 麦 澱粉 中力粉 油 砂糖 こんにゃく 里芋 ごま油	鶏肉は牛肉や豚肉に比べて脂肪が少なく、淡白な味わいが特徴で、体を作るもととなるたんぱく質やビタミンB群を多く含んでいます。	784	28.1	
3	金	麦ご飯 牛乳 塩サバ すまし汁 ごま和え	牛乳 サバ うずら卵 わかめ	人参 えのきたけ キャベツ ねぎ 大根 いんげん	米 麦 ごま 砂糖	ごまの成分の約半分は脂質で、主に不飽和脂肪酸であるリノール酸とオレイン酸で構成されています。不飽和脂肪酸には免疫力を高めたり、コレステロール値を下げる働きがあります。今日の給食では、ごまあえにしました。	709	32.1	
6	月	麦ご飯 牛乳【十五夜】 大豆とひじきの炒め煮 干草焼き 月見団子 里芋のみそ汁	牛乳 大豆 油揚げ ひじき 干草焼き わかめ きなこ	枝豆 ごぼう 人参 えのきたけ 大根 ねぎ	米 麦 油 砂糖 里芋 白玉	今日は十五夜です。月見をするだけでなく、秋の収穫を感謝する行事でもあります。	887	31.2	
7	火	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 卵	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ キャベツ もやし いんげん きくらげ	米 麦 澱粉 ごま油 砂糖 油	マーボー豆腐は、豆腐、ひき肉、ねぎ、トウバンジャンなどを炒めて煮た料理です。	754	28.4	
8	水	セルフフィッシュバーガー 野菜のスープ チーズサラダ 牛乳	牛乳 ホキ ベーコン チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ きゅうり	パン 油 じゃがいも 砂糖	手はきれいに洗いましたか？セルフフィッシュバーガーです。パンに魚フライを挟んで、豪快に「ガブリ！」。	769	31.5	
9	木	麦ご飯 牛乳 じゃがいものうま煮 おひたし 手作りふりかけ	牛乳 鶏肉 天ぷら 厚揚げ ひじき かつお節	人参 玉ねぎ いんげん しいたけ 小松菜 キャベツ もやし	米 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 ごま	じゃがいもには、炭水化物という、体を温め、力のもとになる栄養があります。	730	28.6	
10	金	麦ご飯 牛乳 鶏汁 菜果なます いわしの生姜煮	牛乳 鶏肉 豆腐 いわし	人参 しいたけ 大根 白菜 ねぎ きゅうり りんご	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油	食べれば医者いらずになると言われるほど、健康効果の高いりんごです。皮をむいて食べることが多いですが、皮と果肉の間にポリフェノールやペクチンが含まれているので、よく洗って皮ごと食べることで効率よく摂取できます。	743	26.5	
14	火	秋野菜のカレーライス リンゴサラダ 牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ	りんご キャベツ きゅうり レンコン 人参 たまねぎ しめじ	米 麦 油 砂糖 さつまいも	今日のカレーには、さつまいもやれんこん、きのこ等、秋が旬の野菜がたくさん入っています。	773	21.8	
15	水	ナポリタンスパゲティ ビーンズサラダ コンソメスープ みかん 牛乳	牛乳 ウインナー ベーコン チーズ ハム 大豆 大福豆 金時豆	ピーマン 玉ねぎ 人参 枝豆 きゅうり キャベツ パセリ みかん 	スパゲティ 油 じゃがいも	ビーンズサラダには、3つの豆を使っています。それぞれ味が違うので、食べ比べてみるとおもしろいですよ。	773	30.9	
17	金	さつまいもご飯 牛乳 さばのみそ煮 のっぺ汁 【ふるさとくまさんデー】	牛乳 サバ 鶏肉 厚揚げ	しょうが 人参 大根 小松菜	米 さつまいも ごま 砂糖 里芋 こんにゃく 澱粉 油	のっぺい汁は、のっぺ汁とも呼ばれ、でんぶんで汁にとろりとした濃度をつけていることを表し、そのとろみと人参や大根などの根菜類がたくさん入っているのが特徴です。とろみがついているため、冷めにくく、特に冬の寒い時期に体が温まる料理です。	796	28.4	
20	月	麦ご飯 牛乳 魚の香味ソースかけ わかめスープ ひじきのナムル	牛乳 タラ 豆腐 わかめ ひじき	人参 えのきたけ 玉ねぎ しいたけ ねぎ もやし 小松菜	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油	わかめは海藻です。ミネラルが多く含まれ、体をつくる赤色のなかまの食べ物になります。	673	26.3	
21	火	ゆかりご飯 厚揚げのそぼろ煮 かみかみサラダ 牛乳	牛乳 厚揚げ 豚肉 ハム	ゆかり 玉ねぎ 人参 小松菜 いんげん きくらげ ごぼう 大根 きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 澱粉 ごま ごま油 こんにゃく	かみかみサラダにはよく噛んで食べるようにごぼうやキクラゲを使いました。	784	27.6	
22	水	コッペパン 牛乳 さつまいものシチュー 人参サラダ	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり	パン さつまいも 油 砂糖	さつまいもがおいしい季節です。さつまいもには「ヤラビン」という便秘を予防する栄養が含まれます。	716	27.3	
23	木	麦ご飯 牛乳 魚のねぎみそ焼き かきたま汁 ごまネーズサラダ	牛乳 タラ 卵 わかめ	ねぎ えのきたけ 人参 キャベツ 枝豆 きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも 澱粉 ごま	みそは大豆からできています。大豆は様々な姿に変身し、日本人の食を支えています。	759	29.3	
24	金	チキンライス 牛乳 ナタデココのヨーグルト和え マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト うずら卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 グリンピース パイン キャベツ パセリ	米 油 ナタデココ マカロニ	ナタデココは、ココナッツミルクを発酵させてつくるフィリピンの伝統食品です。	792	24.5	
27	月	麦ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 豆腐のみそ汁 酢の物	牛乳 ちくわ 豆腐 油揚げ わかめ	人参 大根 ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 油 小麦粉 春雨 ごま 砂糖 ごま油	ちくわは魚のすり身から作られます。日奈久地区の特産品です。	777	27.8	
28	火	麦ご飯 牛乳 豆腐チゲスープ もやしのナムル 揚げ餃子	牛乳 豚肉 豆腐 餃子	白菜 人参 ねぎ もやし きゅうり しいたけ	米 麦 油 ごま油 ごま 砂糖	豆腐チゲは、韓国料理の1つです。給食では食べやすく、キムチで作ります。	768	27.9	
29	水	きなこパン 牛乳 コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳 きなこ 豚肉 大豆	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ グリンピース	パン 油 黒糖 砂糖 じゃがいも	ポークビーンズは、アメリカの料理です。アメリカの家庭料理の中で最も家庭的な料理といわれています。豆を使うところが特徴で、今日は大豆を使っていますが、白いんげん豆を使うこともあり、具材も家庭で様々です。トマト味でじっくりと煮込んだ豆や野菜からうま味があふれます。	806	29.6	
30	木	麦ご飯 牛乳 だご汁 鶏の照り焼き ゆかり和え	牛乳 鶏肉	人参 大根 白菜 ねぎ もやし キャベツ きゅうり ゆかり	米 麦 中力粉 里芋 砂糖	だご汁は熊本県の郷土料理のひとつです。地域によってだご汁のだんごや味がちがいます。	803	32	
31	金	麦ご飯 牛乳 かぼちゃコロッケ 肉団子とキャベツのスープ 大根サラダ	牛乳 カボチャひき肉フライ ミートボール	人参 しいたけ キャベツ ねぎ 大根 きゅうり コーン	米 麦 油 春雨 ごま ごま油 	10月31日は、欧米（おうべい）の収穫を祝うお祭り「ハロウィン」です。	816	24.1	
☆献立は都合により変更する場合があります。							平均	769	28.0