

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	黄	赤	緑			
1	水	むぎごはん	牛乳	ちゅうかどん うずらたまごのくしフライ わかめのスープ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 ごま	牛乳、ぶた肉、イカ、 エビ、とり肉、わか め、 うずらたまごのくしフライ	はくさい、チンゲンサイ、たけの こ、たまねぎ、にんじん、 <b>ねぎ</b> 、 しいたけ、きくらげ、しょうが、 にんにく	575	24.4	
2	木	はつがげんまい ごはん	牛乳	つくねやき ポテトサラダ かきたまじる	こめ、はつがげんまい、 パンこ、かたくりこ、 さとう、じゃがいも、 マヨネーズ	牛乳、とり肉、ハム、 とうふ、たまご	<b>ねぎ</b> 、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、ほうれん草、 しょうが	580	28.4	
3	金	うめわかめ ごはん	牛乳	ちぐさやき うのはな さつまじる	こめ、むぎ、ごま、 あぶら、さとう、 さつまいも	わかめ、牛乳、とり 肉、たまご、おから、 こんぶ、ぶた肉、みそ	うめ、にんじん、たまねぎ、 ほうれん草、ごぼう、 <b>ねぎ</b> 、 しいたけ、さやいんげん、 だいこん、こんにゃく	578	25.7	
6	月	月見 つけうどん	牛乳	かきあげ きなごだんご	うどん、さとう、 こむぎこ、あぶら、 しらたまだんご	牛乳、あぶらあげ、 とり肉、かまぼこ、 きなこ	しいたけ、たまねぎ、にんじん、 ほうれん草、 <b>ねぎ</b> 、しょうが とうもろこし、さやいんげん	548	23.5	
7	火	さつまいも ごはん	牛乳	とり肉のみそやき 五目きんぴら だいこんとなまあげのそぼろに	こめ、もちごめ、 ごま、さつまいも、 さとう、あぶら、 かたくりこ	牛乳、とり肉、みそ、 ぶた肉、なまあげ	しょうが、にんにく、ごぼう、 にんじん、れんこん、こんにゃく、 さやいんげん、だいこん、たまね ぎ	593	26.6	
8	水	おやかどん	牛乳	とうみょうツナサラダ さといもとふのみそじる	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、 <b>さといも</b> 、 かたくりこ、 <b>ふ</b>	牛乳、とり肉、 たまご、ツナ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 とうみょう、きパプリカ、 あかパプリカ	569	25.4	
9	木	はつがげんまい ごはん	牛乳	かつおのピリットジャン げんきサラダ こめこめんのスープ	こめ、かたくりこ、 はつがげんまい、 あぶら、さとう、 ごま、こめこめん	牛乳、カツオ、ハム、 しおこんぶ、とり肉 かつおぶし	しょうが、にんにく、パイン、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、にら、 <b>ねぎ</b>	542	28.3	
10	金	デニッシュ ブルーベリー	牛乳	鶏肉のレモンソースがけ ポトフ だいこんサラダ	パン、バター、ごま、 さとう、じゃがいも、 あぶら	牛乳、とり肉、 ウインナー	たまねぎ、れんこん、キャベツ、 にんじん、だいこん、みずな、 とうもろこし、レモン	561	26.1	
14	火	はつがげんまい ごはん	牛乳	とり肉のしおこうじやき こまつなのいそあえ こうやどうふのそぼろに	こめ、あぶら、 はつがげんまい、 さとう、かたくりこ	牛乳、とり肉、 のり、こうやどうふ	こまつな、もやし、にんじん、 たまねぎ、こんにゃく、たけのこ、 しいたけ、さやいんげん	542	27.2	
15	水	コッペパン スライス	牛乳	チリコンカン ごぼうのマヨサラダ コンソメスープ 大学芋	パン、ひよこめめ、 あぶら、こむぎこ、 マヨネーズ、さとう、 じゃがいも、ごま、 さつまいも	牛乳、とり肉、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、にんにく、 ごぼう、きゅうり、しめじ、 とうもろこし、レモン	629	23.6	
16	木	しょうゆ ラーメン	牛乳	しょうゆラーメン(汁) てづくりしゅうまい プリン	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、かたくりこ、 しゅうまいのかわ	牛乳、ぶた肉、 うずらたまご、 とうふ、ホタテ	メンマ、チンゲンサイ、もやし、 にんじん、 <b>ねぎ</b> 、とうもろこし、 きくらげ、しょうが、にんにく、 こまつな、たまねぎ	649	33.3	
17	金	カレーライス ★運動会応援献立★	ヨーグルト	とんかつ かいそうサラダ	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、はちみつ、 こむぎこ、バター、 パンこ、さとう、ごま	のむヨーグルト、 ぶた肉、ハム、 かいそうミックス	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、りんご、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	650	23.4	
21	火	じゃこマヨ チーズトースト	ヨーグルト	ポークトマトシチュー なつみかんサラダ	パン、マヨネーズ、 じゃがいも、さとう、 こむぎこ、バター、 あぶら	ちりめんじゃこ、 チーズ、ぶた肉、 ヨーグルト、 なまクリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト、 キャベツ、なつみかん、きゅうり	573	22.9	
22	水	むぎごはん	牛乳	しろみずかなのチリソースがけ パンソース チンゲンサイとたまごのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、さとう、 はるさめ、ごま	牛乳、ホキ、ハム、 たまご、とり肉	しょうが、もやし、にんじん、 きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ	535	23.4	
23	木	きのこの ミートソース スパゲティ	牛乳	きのこのミートソース ごぼうとじゃこのパリパリサラダ プチプチむぎスープ	スパゲティ、 あぶら、バター、 さとう、むぎ	牛乳、ぶた肉、 とり肉、チーズ、 こうやどうふ、 ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、セロリ、ごぼう、 マッシュルーム、エリンギ、トマト、 にんにく、キャベツ、こまつな、 とうもろこし、あかパプリカ	628	32.1	
24	金	ごはん	牛乳	さわらのてりやき ひじきのいために けんちんみそじる	こめ、さとう、 かたくりこ、あぶら、 <b>さといも</b>	牛乳、サワラ、 ひじき、だいず、 とうふ、みそ	しょうが、にんじん、しいたけ、 しらたき、さやいんげん、 <b>ねぎ</b> 、 だいこん、ごぼう、こんにゃく	572	33.3	
27	月	むぎごはん	牛乳	イカのガーリックやき しらあえ 肉じゃが	こめ、むぎ、ごま、 さとう、じゃがいも、 あぶら	牛乳、イカ、ぶた肉	にんにく、しょうが、ほうれん草、 にんじん、こんにゃく、たまねぎ、 しらたき、しいたけ、さやいんげん	537	28.3	
28	火	はちみつパン	牛乳	とりにくのこうそうやき マカロニのクリームに フレンチサラダ	パン、パンこ、あぶら、 マカロニ、こむぎこ、 バター、さとう、 <b>さといも</b>	牛乳、とり肉、チーズ	しょうが、たまねぎ、にんじん、 エリンギ、キャベツ、 とうもろこし、きゅうり	650	29.0	
29	水	むぎごはん	牛乳	タッカルビ ブロッコリーのナムル 春雨とわかめのスープ	こめ、むぎ、さとう、 さつまいも、あぶら、 トッポギ、はるさめ	牛乳、とり肉、みそ、 チーズ、ハム、わかめ	にんにく、しょうが、キャベツ、 キムチ、たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、とうもろこし、 チンゲンサイ、 <b>ねぎ</b>	638	27.3	
30	木	ごはん	牛乳	サンマのかばやき こまつなごまあえ のっぺいじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 ごま、 <b>さといも</b>	牛乳、サンマ、ぶた肉	しょうが、こまつな、にんじん、 もやし、だいこん、ごぼう、 <b>ねぎ</b> 、こんにゃく	593	22.0	
31	金	ツナピラフ	牛乳	とり肉のスパイシーやき ひじきサラダ パンキンチャウダー	こめ、むぎ、バター、 あぶら、さとう、 ごま、こむぎこ	ツナ、ベーコン、 牛乳、とり肉、 ひじき、ハム	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 にんにく、ピーマン、キャベツ、 きゅうり、しょうが、 かぼちゃ、とうもろこし	624	27.8	
☆ 材料の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。 ☆ 給食袋には、毎日、はし・ランチョンマット・マスク・ハンカチ・ティッシュを忘れずに入れましょう。 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。 ☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配の方はお問い合わせください。 (三ヶ島小学校 栄養士 ☎ 04-2948-2729)								月平均	589	26.8



～ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ～



秋の年中行事 月見

旧暦8月15日が「十五夜」です。今年は、10月6日です。豊かな実りへの感謝をし、お供えをする日です。「中秋の名月」と言われます。月見団子や里芋・栗など旬の農作物とススキなどを供えて、きれいな月を鑑賞しましょう。今年の「十三夜」は、11月2日です。