

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	主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品				
1 金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー ハムいりサラダ しゅわしゅわフルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、はちみつ、じゃがいも、こむぎ、サイダー、バター、さとう、ゼリー	牛乳、とり肉、ハム	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、みかん、パイン、もも	670	21.6		
4 月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チョレギサラダ トッポギとわかめのスープ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、こま、みずあめ、トッポギ	牛乳、とり肉、のり、わかめ	しょうが、たまねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、チンゲンサイ、 ねぎ	597	26.7		
5 火	はちみつレモントースト	牛乳	イカとコーンのサラダ ミニトマト マカロニのクリームに	パン、はちみつ、バター、さとう、あぶら、マカロニ、こむぎ	牛乳、イカ、とり肉、チーズ	レモン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、あかパプリカ、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、マッシュルーム	600	24.7		
6 水	こうやごはん	牛乳	ぶた肉のたつたあげ こまつなのごまあえ なすとあぶらあげのみそしる	こめ、もちこめ、さとう、あぶら、かたくりこ、こま	とり肉、ひじき、こうやどうふ、牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、みそ	たけのこ、にんじん、しいたけ、いんげん、しょうが、こまつな、もやし、なす、 ねぎ	562	26.8		
7 木	ちゅうかめん	牛乳	ひやしちゅうか(具)(汁) やきぎょうざ ぶどう	ちゅうかめん、さとう、あぶら、こま、ぎょうざ	牛乳、きんしたまご、ハム	もやし、きゅうり、にんじん、ぶどう	559	22.2		
8 金	ごはん	牛乳	サバのごまふうみあげ きっかあえ さわにわん	こめ、かたくりこ、こま、あぶら、さとう	牛乳、サバ、ぶた肉、かまぼこ	しょうが、こまつな、もやし、きく、たけのこ、こぼろ、にんじん、 ねぎ 、しいたけ	537	23.9		
11 月	ツイストパン	コーヒーマルク	とろ〜りチーズのなすのピザふう とうみょうツナサラダ かぶのスープ	パン、あぶら、さとう	牛乳、サバ、ぶた肉	なす、たまねぎ、ピーマン、にんにく、キャベツ、とうみょう、きパプリカ、あかパプリカ、かぶ、かぶのは、にんじん	521	20.7		
12 火	わかめごはん	牛乳	とり肉のしおやき きりほしだいこんのいために じゃがいもとあぶらあげのみそしる	こめ、むぎ、こま、さとう、あぶら、じゃがいも	わかめ、牛乳、とり肉、あぶらあげ、こんぶ、みそ	しょうが、きりほしだいこん、にんじん、しらたき、いんげん、こまつな、たまねぎ	566	25.5		
13 水	ごはん	牛乳	イカのガーリックやき だいこんときゅうりのちゅうかふう ハムとはるさめのいためもの	こめ、さとう、あぶら、はるさめ、かたくりこ	牛乳、イカ、ぶた肉、ハム	にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、さくらげ	521	27.8		
14 木	きびごはん	牛乳	ギンサケのしおこうじやき こまつなのいそあえ とうがんのそぼろに	こめ、きび、さとう、かたくりこ、あぶら	牛乳、ギンサケ、のり、とり肉、さつまあげ	こまつな、もやし、にんじん、とうがん、たまねぎ、こんにゃく、たけのこ、しいたけ、えだまめ	538	27.7		
15 金	うどん	牛乳	きつねつうどん(汁) エビいりかきあげ れいとみかん	うどん、さとう、こむぎ、あぶら	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、エビ	こまつな、たまねぎ、にんじん、 ねぎ 、とうもろこし、みつば、みかん	549	24.3		
19 火	むぎごはん	牛乳	やきにくどん(具) しおあじナムル こめこめんのスープ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、こめこめん	牛乳、ぶた肉、ハム、とり肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、ほうれん草、だいずもやし、にら、 ねぎ	555	27.2		
20 水	やきたてピーチパン	牛乳	ジャーマンポテト ABCスープ ヨーグルト	ホットケーキミックス、パン、さとう、じゃがいも、バター、マカロニ、あぶら	牛乳、たまご、ベーコン、とり肉、ヨーグルト	もも、たまねぎ、こまつな、にんじん	580	21.4		
21 木	ぶたのかくにごはん	牛乳	ゴーヤチャンプルー にんじんしりしり もすくのスープ	こめ、さとう、あぶら	ぶた肉、牛乳、ベーコン、とうふ、たまご、ツナ、とり肉、もすく	しらたき、にんじん、しいたけ、しょうが、はねぎ、ゴーヤ、だいずもやし、 ねぎ	527	27.3		
22 金	インディアンスパゲティ	牛乳	トマトとたまごのスープ サーターアランダギー	スパゲッティ、あぶら、さとう、バター、かたくりこ、スパイスストックミックス	チオリソー、ぶた肉、チーズ、牛乳、たまご、とり肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、トマト、みずな	626	25.9		
25 月	ごはん	牛乳	とり肉のてりかけ ひじきのいために さつまいもとねぎのみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、こま、さつまいも	牛乳、とり肉、ひじき、みそ、さつまあげ	にんじん、しいたけ、しらたき、いんげん、 ねぎ	596	21.8		
26 火	ぶたキムチやきそば	牛乳	かぼちゃのみつがらめ コーンとたまごのスープ	ちゅうかめん、さとう、あぶら、こま、バター、かたくりこ	ぶた肉、牛乳、たまご、とり肉	キムチ、もやし、にんじん、にら、かぼちゃ、とうもろこし、たまねぎ、みずな	546	23.6		
27 水	ごはん	牛乳	サンマのかばやき キャベツとしおこんぶのあえもの だいこんとあぶらあげのみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、こま	牛乳、サンマ、ちくわ、しおこんぶ、わかめ、みそ、あぶらあげ	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ	554	21.2		
28 木	ガーリックトースト	牛乳	マカロニサラダ チリビーンズ なし	パン、あぶら、バター、マカロニ、さとう、ひよこまめ、こむぎ	牛乳、ハム、ぶた肉、だいず、チーズ	にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、にんにく、しょうが、トマト、なし	580	21.6		
29 金	さつまいもごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき こまつなのおひたし きなこだんご かまぼことみずなのすましじる	こめ、もちこめ、さつまいも、こま、さとう、しらたまだんご	牛乳、かつおぶし、メヌケさいきょうづけ、かまぼこ、とうふ、きなこ	こまつな、もやし、にんじん、みずな、 ねぎ	529	23.9		
20回	☆ 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	566	24.3

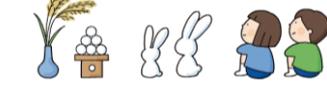
～ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ～



長ねぎ



秋の年中行事 月見



月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見団子やさといもなどを供えます。月見団子の作り方や供え方は地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。