

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 主にエネルギーの もとになる食品	赤 主に体を作る もとになる食品	緑 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、 ごま、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、 <b>ねぎ</b>	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、ごま	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、 <b>ねぎ</b>	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、 ごま、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、 ごま、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、ごぼう、 にんじん、 <b>ねぎ</b> 、しいたけ	537	23.9	
11 月	ツイスト パン	コーヒー ミルク	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	コーヒーミルク、 ベーコン、チーズ、 ツナ、とり肉	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、ごま、 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、 <b>ねぎ</b> 、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、 <b>ねぎ</b>	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、 <b>ねぎ</b>	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	チョリソー、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、 ごま、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、 <b>ねぎ</b>	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、 ごま、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、 ごま	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、ごま、 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、 <b>ねぎ</b>	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、月見団子やさいともなどを供えます。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いともは、きぬかつぎや煮物などにします。