



日	牛乳	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			力や熱になる (黄)	血や肉を作る (赤)	体の調子をととのえる (緑)	調味料等		
2月	○	わかめごはん	米、砂糖	わかめ		塩、酵母エキス	587	27.4
		いわしのみぞれ	でん粉、砂糖	いわし	大根	しょうゆ、発酵調味料、酢、さばエキス、昆布だし		
		こんさいじる	里芋、こんにゃく、油	豚肉	人参、大根、ごぼう、小松菜、ねぎ	かつおだし、昆布、赤みそ、白みそ		
		こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく、油、きび糖		キャベツ、きゅうり、ねぎ	塩、りんご酢、こしょう、しょうゆ		
3火	○	ミニマーガリン クロワッサン	強力粉、薄力粉、砂糖	マーガリン		イースト、イーストフード、塩	683	23.1
		トマトクリームスパゲティ	スパゲティ麺、オリーブ油、油、バター、小麦粉	いか、ベーコン、生クリーム、牛乳	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、トマトピューレ、ホールトマト	ケチャップ、チキンガラスープ、塩、こしょう		
		カラメルポテト	さつまいも、グラニュー糖、菜種油					
十五夜	○	あきのみりごはん	米、くり、きび糖、油	鶏肉、油揚げ	人参、しめじ、干しいたけ	塩、しょうゆ、酒、みりん	642	25.8
		やきつくね	砂糖、水飴、パン粉、油、でん粉	鶏肉	玉ねぎ、人参、れんこん、ねぎ	しょうゆ、たんぱく加水化物(大豆)、チキンエキス、粉状植物性たん白(大豆)、粒状植物性たん白(大豆)、発酵調味料、重曹、塩		
		ごじる	こんにゃく、じゃがいも	豆腐、大豆	大根、人参、小松菜、ねぎ	かつおだし、昆布、白みそ		
		おつきみだんご	小麦粉、さつまいもあん、砂糖、でん粉			塩、酵素		
試食会	○	ごはん	米				600	26.2
		ししゃものからあげ	菜種油、でん粉	ししゃも		こしょう		
		あさりのみそしる		あさり、豆腐、わかめ	大根、ねぎ	白みそ、かつおだし、昆布		
		きりぼしだいこんのサラダ	きび糖	ごま	切り干し大根、人参、ホールコーン、きゅうり	塩、しょうゆ、りんご酢		
6金	○	むぎごはん	米、麦				595	24.8
		おやこどんのぐ	きび糖、でん粉	卵、鶏肉	人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、グリーンピース	しょうゆ、みりん、塩、かつおだし		
		いそかあえ	きび糖	刻みのり	緑豆もやし、ほうれんそう	塩、昆布、しょうゆ		
		ぶどう			ぶどう			
10火	○	ごはん	米				636	25.1
		さいのくになっとう		なっとう		だししょうゆ(かつお)		
		にくじゃが	じゃがいも、こんにゃく、油、きび糖	豚肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース	しょうゆ、酒、みりん、塩		
		じゃこサラダ	きび糖、油	ちりめんじゃこ	キャベツ、きゅうり、ねぎ	塩、しょうゆ、りんご酢		
11水	○	むぎごはん	米、麦				583	24.6
		まーぼーどうふ	油、きび糖、ごま油、でん粉	豆腐、豚肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、ねぎ、干しいたけ	トウバンジャン、赤みそ、しょうゆ、酒、ボークガラスープ		
		くきわかめのピリから	きび糖、油	くきわかめ	緑豆もやし、きゅうり、にんにく	塩、しょうゆ、りんご酢、トウバンジャン		
12木	○	さつまいもごはん	米、さつまいも			酒、塩	632	23.1
		だいずとアーモンドのあまから	小麦粉、菜種油、アーモンド、黒砂糖	大豆		しょうゆ、みりん		
		とんじる	油、こんにゃく、じゃがいも	豚肉	ごぼう、人参、大根、ねぎ	かつおだし、昆布、赤みそ、白みそ		
13金	○	ツイストパン	小麦粉、砂糖、ショートニング	脱脂粉乳		イースト、塩、小麦たんぱく	569	19.9
		きのこのクリームに	じゃがいも、小麦粉、油、バター、きび糖	ベーコン、鶏肉、牛乳、チーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、たまごだけ	塩、こしょう、チキンガラスープ		
		あずきサラダ	油、きび糖	小豆	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	塩、りんご酢、こしょう		
16月	○	ごはん	米				553	25.1
		こやどうふのたまごとし	きび糖	高野豆腐、豚肉、卵	人参、玉ねぎ、小松菜	かつおだし、しょうゆ、酒、塩		
		なめだけあえ			チンゲン菜、キャベツ、緑豆もやし、人参、なめだけ	塩、しょうゆ		
17火	○	さんさいうどん	うどん麺、きび糖	油揚げ、なると(たら、いとよりだい、でん粉、砂糖、塩)	人参、ねぎ、しめじ、山菜(ウワバミ、わらび、えのきたけ、たけのこ)、干しいたけ	みりん、しょうゆ、塩、かつおだし	566	18.8
		さつまいものでんぶら	小麦粉、菜種油		さつまいも	塩		
		ピリからもやし	きび糖、ごま油		緑豆もやし、きゅうり	塩、しょうゆ、りんご酢、トウバンジャン		
18水	○	むぎごはん	米、麦				646	19.8
		ガルバンソーカレー	じゃがいも、油、バター、小麦粉	豚肉、ひよこ豆、赤インゲン豆	玉ねぎ、玉ねぎ加工物、セロリー、にんにく、しょうが、ホールトマト	ボークガラスープ、チキンガラスープ、ウスターソース、カレー粉、塩、赤ワイン		
		こまつなとわかめのサラダ	油、きび糖	わかめ	小松菜、きゅうり、ホールコーン	塩、りんご酢、しょうゆ、酒		
19木	○	ココアあげパン	小麦粉、マーガリン、砂糖、菜種油、グラニュー糖	脱脂粉乳		イースト、食塩、小麦たんぱく、純ココア	554	20.4
		えびボールスープ	でん粉、油	えびボール(えび、魚肉すり身、でん粉、玉ねぎ、豚脂)、豆腐	白菜、えのきたけ、人参、小松菜、ねぎ、しょうが	チキンガラスープ、しょうゆ、塩		
		カラフルサラダ	きび糖、油	ボンレスハム	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	塩、こしょう、りんご酢		
20金	○	さくらごはん	米、きび糖			しょうゆ、酒、塩、かつおだし	554	22.6
		わかさぎフリッター	でん粉、米粉、油、菜種油	わかさぎ		塩、酵母エキス、香辛料		
		さつまじる	さつまいも、こんにゃく、油	鶏肉、豆腐	人参、大根、ねぎ、ごぼう	白みそ、赤みそ、かつおだし、昆布		

よていこんだてひょう

その②

日	牛乳	こんだてめい	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			力や熱になる (黄)	血や肉を作る (赤)	体の調子をととのえる (緑)	調味料等			
23月	○	むぎごはん	米、麦				622	20.6	
		あけどうふのやくみソース	菜種油、きび糖	豆腐(でん粉付)	にんにく、しょうが、ねぎ	しょうゆ、りんご酢			
		かきたまじる	でん粉	卵	人参、えのきたけ、玉ねぎ、ねぎ	かつおだし、昆布、しょうゆ、塩			
		りんご			りんご				
24火	就学時健診 1時間授業 (給食はありません。)								
25水	○	ソフトフランスパン	小麦粉、ショートニング、砂糖			イースト、塩、小麦たんぱく、モルト	582	20.1	
		マーマレード	砂糖、水飴		なつみかん、みかん	ヘクチン、クエン酸、みかんオイル、クエン酸ナトリウム			
26木	○	ポトフ	じゃがいも、油	ウインナー、豚肉	人参、しめじ、玉ねぎ	しょうゆ、塩、こしょう、ポークガラスープ、酒	555	25.3	
		にんじんのラペ	オリーブ油、きび糖		人参、バジル、にんにく	りんご酢、塩、こしょう			
27金	○	ごはん	米				567	27.4	
		さばのみそに	三温糖、でん粉	さば、味噌		発酵調味料、塩			
		けんちんじる	ごんにゃく、油	豆腐、鶏肉	大根、人参、ごぼう、ねぎ、えのきたけ	かつおだし、昆布、しょうゆ、塩			
30月	○	かんとうめん	中華麺、油、ごま油、でん粉	豚肉、いか	しょうが、人参、小松菜、ねぎ	しょうゆ、塩、ポークガラスープ、こしょう	600	24.0	
		きんぴらはるまき	さつまいも、油、でん粉、砂糖、菜種油	鶏肉	ごぼう、れんこん、人参、しょうが	しょうゆ、酵母エキス、ポークブイヨン、塩、カエンペッパー			
		ナムル	きび糖、油		人参、ほうれんそう、緑豆もやし、きゅうり、しょうが、にんにく、ねぎ	塩、しょうゆ			
31火	○	むぎごはん	米、麦				587	24.0	
		ソイどんのぐ	油、きび糖	大豆、豚肉、ベーコン	春菊	みりん、しょうゆ、アレルギーフリーカレーフレーク、酒			
		もずくとわかめのスープ	でん粉		もずく、ねぎ、たけのこ、えのきたけ、小松菜	チキンガラスープ、塩、こしょう、しょうゆ			
						今月の平均栄養摂取量	596	23.4	
						給食栄養摂取基準値	640	24.0	

★献立は、都合により、変更になることがありますので、ご了承ください。

★「学校給食食材の産地と食品の検査結果」については、学校ホームページで公開します。文書が必要な方は、担任に申し出てください。



てびか うまこ あき あき そら たか かん た もの きせつ
 「天高く馬肥ゆる秋」秋はからりとして空を高く感じ、食べ物がおいしい季節です。さつまいもや
 かぼちゃ、さんま、きのこなどは秋が旬の食材です。今は1年 中いろいろな食べ物が入ります
 が、昔は秋にならなければ食べられません。また、10月は体育の日があり、スポーツの秋
 でもあります。この機会に、健康と食事の関係について考えてみましょう。

○献立紹介



か すい ちゅうしゅう めいげつ つきみ こんだて
4日(水)中秋の名月 ~お月見献立~
 ことし じゅうごや がつ にち ひ だんご さと
 今年の十五夜は10月4日です。この日は、団子や里
 いも そな うつく つき なが たの ひ きゅ
 芋、ススキを供えて美しい月を眺めて楽しむ日です。給
 うしやく あき はん つきみ だんご
 食には秋らしいご飯と、お月見団子ができます。

にち すい かいさい
25日(水)ツールド・フランスさいたまクリテウム開催!
 きゅうしやく じつ りょうり
 給食でおなじみのポトフは実はフランスの料理です。にんじ
 んのラペはフランス料理の前菜によくでてきます。この日は
 フランスに思いをはせて食べてください。

スポーツと栄養 ~長距離の選手の食事~



がつ じきゅうそうたいかい む れんしゅう はじ せんしゅ たいせつ きいろのしょくひん(たんすいかぶつ・しじつ あか
 11月の持久走大会に向けて、練習が始まります。スポーツ選手にもっとも大切なのは、黄色の食品(炭水化物・脂質)、赤の
 しょくひん しつ みどり しょくひん きほん てき しょくじ
 食品(たんぱく質・カルシウム)、緑の食品(ビタミン・ミネラル)をまんべんなくそろえた基本的な食事をとることです。トレーニン
 こ ぶん いな い しつ きんにく つ ご ぎゅうにゅう たまご
 グ後、30分 以内にたんぱく質をとると筋肉が付きやすくなります。午後のおやつには牛乳やゆで卵などをとるのがいいでしょ
 う。また、マラソンなどの持久力が必要なスポーツには、炭水化物やビタミンB群、鉄分の多い食事がよいといわれています。
 たいかい ちやくぜん たんすいかぶつ おお しょくじ と どうじつ しょくじ しじつ すく め
 大会の直前には、炭水化物が多めの食事を摂ることで当日のパフォーマンスがよくなります。うどんなどの脂質が少な目のも
 のをすこ おお た
 のを少し多めに食べるとよいでしょう。

お知らせ

本校が調理委託しています株式会社グリーンハウスの社名が、学校給食事業部門の分社化にともない株式会社ジーエスエフへ変更になり
 ます。このことに伴っての本校での調理員等の変更はありません。