



日	曜	こんだてめい		つかわれているざいりょう と からだのなかではたらき						I値* kcal	行事他
				(あかのグループ) おもにからだをつくる もとなるしょくひん		(みどりのグループ) おもにからだのちょうしを ととのえるもとなるしょくひん		(きいろのグループ) おもにエネルギーの もとなるしょくひん		たんぱく質 g	
2	水	むぎごはん きりぼしだいこんのあえもの マーボー豆腐	○	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ	ごま	608	
				チキンハム とうふ みそ			たまねぎ しろねぎ しょうが もやし にんにく グリンピース	でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	24.8	
3	木	カレーライス (むぎごはん・ポークカレー) フルーツカクテル	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが みかん パイナップル もも なし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	657	
										18.8	
4	金	ごはん さつまいもてんぷら すきこんぶとだいすのいりに こんさいつくねのすましじる	○	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ	こめ さつまいも	あぶら	604	
				てんぷら だいす こんぶ	いんげん ねぎ	れんこん えのきたけ しいたけ	さといも こむぎこ でんぶん さとう		17.4		
7	月	ごはん ありあけのり キャベツとちくわのごまドレあえ こうや豆腐ふのにも	○	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり	こめ	ごま	606	
				ちくわ こうや豆腐	のり	いんげん	たまねぎ しいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう みずあめ	あぶら	22.7	
8	火	しょくパン いちごミックスジャム ミートボール (①②: 1こ、③～⑥: 2こ) ブロッコリーのサラダ とうにゅうコーンスープ	○	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	たまねぎ コーン	パン	あぶら	600	5年3組 5年4組 スチューデ ントシティ
				まぐろ しろいんげんまめ とうにゅう	にんじん パセリ	いちご りんご	でんぶん じゃがいも みずあめ さとう		26.1		
9	水	★ちゅうようのせつく★ きょうは「ちゅうようのせつく」です。ちゅうようのせつくにちなんで「きっかじる」をとりいれています。 ごはん さんまおろしに くきわかめのきんぴら きっかじる	○	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ	あぶら	590	
				さんま たまご とうふ	くきわかめ	きぬさや みずな	こんにゃく	でんぶん さとう		26.8	
10	木	★いいつかのだいどころ★ きょうは、いいつかでとれた「かぼちゃ」をつかったりょうりをとりいれています。 ★かみかみデー★ きょうは、「いわし」をよくかんでたべましょう。 むぎごはん いわしカリカリフライ (①②: 1び、③～⑥: 2び) いんげんいため キムチいりぶたじる	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう	いんげん	ごぼう たまねぎ しろねぎ	こめ むぎ	あぶら	642	
				いわし あつあげ みそ		にんじん かぼちゃ	はくさいキムチ きくらげ	じゃがいも でんぶん	ごまあぶら	22.4	
11	金	ごはん しそかつおふりかけ こまつなとウインナーのピリからいため ちゃんぽん	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな	あかしそ にんにく	こめ スパゲティ	ごま	610	5年1組 5年2組 スチューデ ントシティ
				チキンウイナー かつおぶし いわしぶし	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しめじ	さとう	ごまあぶら あぶら	23.1		
14	月	★カルシウムデー★ きょうは、カルシウムいっぱい「ひじき」をとりいれています。 ごはん ひじきとごぼうのごますあえ ぶたじゃが	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えだまめ	こめ じゃがいも	ごま	579	
					ひじき	いんげん	たまねぎ こんにゃく	さとう	あぶら	19.3	
15	火	★きょうどりのり★ きょうは、あいちけんのきょうどりのり「みそカツ」をとりいれています。 みそカツサンド (はいがかしわがたパン・ みそカツ・ゆでキャベツ) ワンタンスープ	○	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ	パン パンこ	あぶら	578	
				みそ		にら	たまねぎ もやし しょうが	こむぎこ でんぶん さとう		23.4	
16	水	ごはん かんぴょうとごぼうのきんぴら とりにくとうすらたまごのうまに	○	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	かんぴょう ごぼう	こめ じゃがいも	あぶら	595	
				うすらたまご		いんげん きぬさや	たまねぎ きくらげ こんにゃく	さとう		22.3	
17	木	むぎごはん はるさめのすのもの あつあげのちゅうかに	○	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン	こめ むぎ	ごま	600	
				あつあげ		こまつな	たまねぎ しょうが しろねぎ	はるさめ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	21.8	
18	金	★しよくいくめざしのひ★ こさかなをたべて、「かたづけのたつじん」をめざしましょう！ ごはん さばしょうがに チンゲンサイのじゃこいため かしわじる	○	とりにく さば	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	しょうが ごぼう	こめ	あぶら	570	
				てんぷら とうふ あぶらあげ	しらすぼし	にんじん ねぎ	えのきたけ こんにゃく	みずあめ さとう		26.4	
24	木	★せかいのりょうり★ きょうは、タイのりょうりです。「ガバオライス」と「トムチュート」をとりいれています。 ガバオライス (むぎごはん・ガバオライスのぐ) トムチュート アセロラゼリー	○	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん バジル	にんにく たまねぎ	こめ むぎ	あぶら	605	
				ベーコン だいす とうふ		あおピーマン チンゲンサイ	キャベツ しょうが コーン しめじ レモン アセロラ	さとう		25.2	
25	金	★しんのしよくざい★ きょうは、いまがしゅんの「さつまいも」をつかったみそしるをとりいれています。 ★じゅうごや★ きょうはじゅうごやです。じゅうごやにちなんで、「さつまいものみそしる」をとりいれています。 ごはん はるまき こまつなのいそかあえ さつまいものみそしる	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ さつまいも	あぶら	646	4年生 社会科見学
				あつあげ みそ	のり	こまつな ねぎ	もやし	こむぎこ さとう		17.2	
28	月	むぎごはん ぶたにくとやさいのしょうがいため ちゅうかスープ ヨーグルト	○	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ	あぶら	570	
					ヨーグルト	にら	しょうが えのきたけ きくらげ	でんぶん マロニー さとう		21.6	
29	火	こくとうコッペパン キャロットサラダ なすいりミートソーススパゲティ	○	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン たまねぎ	パン スパゲティ	ごま	597	
				まぐろ きんときまめ			なす セロリ グリンピース にんにく トマト	くろざとう	あぶら	24.2	
30	水	ごはん あつやきたまご キャベツのおかかあえ ごもくに	○	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし	こめ じゃがいも	あぶら	653	6年生 修学旅行 給食試食会
				たまご だいす	こんぶ	いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう		24.8	

《 栄 養 価 》

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	マグネシウム (mg)	ビ タ ミ ン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
9月分平均	605	22.7	19.9	367	4.1	95	244	0.59	0.51	27	2.0	6.3
基準値	650	21~33	14~22	350	3.0	50	200	0.40	0.40	25	2g未満	4.5以上

(※基準値：文部科学省学校給食摂取基準値(令和3年2月改正)を使用)



世界の料理を知ろう！ タイ「ガパオライス」「トムチュート」

今月の世界の料理は、タイの「ガパオライス」と「トムチュート」です。「ガパオライス」の「ガパオ」とは、ホーリーバジルというハーブのことで、タイ料理のパッガパオガイ(鶏肉のホーリーバジル炒め)を、日本人が食べやすいようにアレンジした料理です。「トムチュート」とは、タイ語で「トム」は「スープ」、「チュート」は「あっさりした味」という意味の、豆腐や野菜を使ったスープです。