

日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとこと
1	金	豚すきご飯 大根と油揚げのみそ汁 野菜入りメンチカツ チーズサラダ	豚肉 牛乳 油揚げ みそ こんぶ チーズ	米 麦 しらたき 三温糖 サラダ 油 こめ油	玉ねぎ だいこん にんじん きゃ べつ ホールコーン きゅうり	給食では、小学1年生 から中学3年生までの 成長に合わせた量を提 供しています。残念な ことに野菜・煮物が 残ってきます。野菜を 食べないと、病気の原因 になりますよ。
5	火	卵スープ 野菜マーボー 肉シューマイ	牛乳 たまご わかめ 豚肉 みそ 肉シューマイ	米 強化米 でんぷん ごま油 こ め油	玉ねぎ 生しいたけ なす にんじ ん だいこん 長ねぎ おろし生 姜 おろしにんにく	
6	水	ご飯 ちゃんこ さばみそ煮 昆布炒め	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ こん ぶ さばみそ煮 丸天	米 強化米 乾燥パン粉 しらたき ビーフン クिटテオ 三温糖 こ め油	ごぼう はくさい だいこん にん じん なら おろし生姜 おろしに んにく	厚岸町の地産地消って なにか知ってる？ 水産物・農産物いろいろ ありますよ！昆布には 食物繊維も豊富に含ま れていますので食べて ください。
7	木	豚骨しょうゆラーメン 森高牛乳 厚巻卵ウインナー	豚肉 なんと うずら卵 森高牛乳 厚巻卵ウインナー	ラーメン ごま油 こめ油	メンマ にんじん もやし はくさ い 長ねぎ ほうれん草 おろし にんにく	
8	金	ご飯 白菜と油揚げのみそ汁 豚肉のガーリックペッパー焼き 鶏肉と野菜のさっぱり煮	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 豚肉 鶏肉 うずら卵 生揚げ	米 強化米 こんにやく 三温糖	はくさい にんじん だいこん えだまめ おろし生姜 おろしに んにく	鶏肉と野菜のさっぱり 煮は三温糖・酢・しょ うゆで味をつけて煮て います。
11	月	ご飯 ハヤシ コーンときゃべつのサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生ク リーム 鶏肉 わかめ	米 強化米 じゃがいも 無塩パ ター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ダイストマト ホールコーン もや し きゃべつ	23日は勤労感謝の日 
12	火	ご飯 きのこのみそ汁 いわしのごま衣揚げ ほうれん草のなめ茸あえ	牛乳 豆腐 みそ こんぶ いわし たまご 糸削り	米 強化米 薄力粉 いりごま サラダ油	しめじ えのきたけ ほうれん草 もやし おろし生姜 なめたけ	厚岸漁業協同組合 さんからいわしを いただきました！ 今日は厚岸町の保育所 と学校給食で、いわし を使った献立になりま す。漁組さんで3枚お ろしにしてくださいま した。献立は、保育所は かば焼き、学校給食は ごま衣揚げです。食べ てください。
13	水	ご飯 混ぜ込みピビンバ 肉団子スープ 元気ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 元気ヨーグルト ミートボール	米 強化米 しらたき 三温糖 ご ま油 いりごま	にんじん はくさい 生しいたけ 長ねぎ はくさいキムチ もやし ほうれん草 おろしにんにく	
14	木	親子うどん あつけし極みるく ポテトのチーズ煮	鶏肉 たまご 油揚げ なんと こん ぶ ベーコン チーズ あつけ し極みるく	うどん 三温糖 じゃがいも 無塩バター こめ油	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ 長 ねぎ ホールコーン 乾燥パセリ	
15	金	さつまいもご飯 豚汁 ハンバーグ サラダ 	こんぶ 牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハンバーグ 鶏肉 わかめ	米 強化米 さつまいも 三温糖 いりごま じゃがいも つきこん にやく	にんじん ごぼう だいこん 長ね ぎ はくさい もやし きゃべつ	ひさしぶりのさつまい もご飯です。今では季 節を問わず年中出回っ ていますが、さつまい もの旬は秋ですよ！さ つまいもには食物纖 維・ビタミンCなどが 豊富です。
18	月	ご飯 きゃべつのみそ汁 焼き魚(ほっけ) トマト肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ こんぶ ほっ け 豚肉	米 強化米 じゃがいも 三温糖 こめ油	きゃべつ にんじん ダイストマト 玉ねぎ いんげん	
19	火	バターロール クリームゴールド ミネストローネ 鶏肉のマーマレードやき ブロッコリーのツナあえ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ	バターロール じゃがいも マカロ ニ マヨネーズ こめ油 クリー ムゴールド	にんじん 玉ねぎ セロリ ダイストマト マーマレード きゅ うり おろしにんにく ブロッコ リー	ブロッコリーにはビタ ミンC・E・K・カリ ウムが豊富に含まれ ています。塩分を取り すぎた時にはブロッ コリーを食べてもよい のでは？
20	水	ご飯 卵とほうれん草のみそ汁 豚肉の生姜焼き風 もやしのカレー炒め	牛乳 たまご こんぶ みそ 豚肉	米 強化米 こめ油	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ もやし にんじん おろし生姜	
21	木	チャンポン 森高牛乳 春巻き	なんと いか むきえび 豚肉 森高牛乳	ラーメン でんぷん サラダ油	にんじん きゃべつ 玉ねぎ もや し きくらげ 長ねぎ おろし生 姜 おろしにんにく	22日は学期1回のスー プカレーです。揚げた 野菜を上手に分けて食 べてください。スープ カレーは小学生には少 しからいですか？
22	金	ご飯 スープカレー アップルクォーター	牛乳 鶏肉 うずら卵	米 強化米 じゃがいも 無塩パ ター サラダ油	かぼちゃ なす にんじん 玉ねぎ きゃべつ アップルクォーター おろしにんにく	
25	月	ご飯 きのこのみそ汁 中華丼 温州みかんゼリー	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 豚肉 いか むきえび うずら卵	米 強化米 でんぷん ごま油 こ め油	しめじ えのきたけ にんじん 玉 ねぎ はくさい たけのこ 干し しいたけ きくらげ 温州みかん ゼリー おろし生姜	温州みかんゼリーはビ タミンCが豊富に含ま れています。
26	火	コッペパン カスタードクリーム ポトフ 鶏肉のバーベキューソースかけ 大根サラダ(ツナ)	牛乳 ウインナー 鶏肉 ツナ 卵 黄	コッペパン じゃがいも 無塩パ ター 小袋マヨネーズ 三温糖 コーン スターチ	きゃべつ 玉ねぎ にんじん 長ね ぎ レモン汁 だいこん りんご ピューレ おろし生姜 きゅうり おろしにんにく	カスタードクリームは 給食センターで手作 りです。ジャムみたい に少量なので、量に気 をつけて配食して、パ ンにぬって食べてくだ さい。
27	水	ご飯 なめこのみそ汁 白身魚フライ うま煮	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 鶏肉 高野豆腐 白身魚	米 強化米 こんにやく サラダ油 こめ油 三温糖	なめこ だいこん にんじん たけ のこ ごぼう 干ししいたけ えだ まめ	
28	木	塩野菜ラーメン あつけし極みるく 野菜いろいろ肉団子 スライスパン	豚肉 チャーシュー うずら卵 な んと あつけし極みるく 野菜いろ いろ肉団子	ラーメン こめ油	メンマ にんじん もやし はくさ い ほうれん草 おろしにんにく パン	野菜いろいろ肉団子は 小2個、中3個になり ます。
29	金	チキンライス 春雨スープ オムレツ 梅おほかあえ	鶏肉 牛乳 たまご なんと ベー コン わかめ オムレツ 糸削り	米 麦 はるさめ 三温糖 こめ油	玉ねぎ ホールコーン えだまめ にんじん マッシュルーム 生しい たけ きゃべつ きゅうり もやし おろしにんにく	チキンライスはご飯を 炊いてから、ケチャッ プで味をつけていま す。

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	620(530)	677(650)	739(780)	804(830)
たんぱく質 g	25.6(21.8)	27.7(26.8)	29.9(32.2)	32.3(34.2)

都合により献立・材料等が変更する事が  
ありますので、ご了承くださいませよう、  
お願いいたします。

( )は基準量及び推奨量です。