



にち 日	こ ん だ て め い		し ょ く ざ い り よ う			えいようか たんぱく質(g)	
	しゅしょく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにからだをつくる ものとなるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるものとなるしょくひ ん		おもにエネルギーの ものとなるしょくひん
3 月	むぎごはん		チキンカレー キャベツとコーンのソテー りんご(かん)	ぎゅうにゅう, とりにく, チー ズ, ベーコン	たまねぎ, にんじん, とうもろこ し, <b>キャベツ</b> , りんご	こめ, むぎ, あぶら, じゃがい も, ルウ	707
4 火	マール しょくパン		おしむぎのミネストローネ チキンナゲット(2) マセドアンサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チキ ンナゲット, ハム	たまねぎ, にんじん, <b>キャベツ</b> , しめじ, トマト, とうもろこし, <b>きゅうり</b>	パン, むぎ, さとう, あぶら, じゃがいも, マヨネーズ	583
5 水	ゆかりごはん		うちまめじる あつやきたまご ごまあえ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, うち まめ, とうふ, みそ, あつやき たまご, さつまあげ	にんじん, <b>だいこん</b> , <b>ながねぎ</b> , <b>ごまつな</b> , <b>キャベツ</b> , こんにやく	こめ, じゃがいも, ごま, さと う	617
6 木	むぎごはん		なまあげのキムチにこみ しらたきのピリからいため みかん	ぎゅうにゅう, とりにく, なま あげ, みそ, ぶたにく	たまねぎ, キムチ, にんじん, <b>な がねぎ</b> , <b>ごまつな</b> , しらたき, に ら, みかん	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶ ら, さとう, ごま, ごまあぶら	656
7 金	くりごはん		ぐだくさんみそしる さわらのてりやき フルーツしらたま	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶ らあげ, みそ, さわら	ごぼう, にんじん, <b>だいこん</b> , え のきたけ, こんにやく, <b>ながね ぎ</b> , パイナップル, りんご, みか ん	こめ, くり, しらたまだんご	604
11 火	しょくパン ブルーベリー ジャム		カロテンシチュー やさしいコロッケ(ソース) コーンサラダ(ソイドレッシング)	ぎゅうにゅう, とりにく, いん げんまめ, チーズ	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, <b>ごまつな</b> , <b>キャベツ</b> , とうもろこ し	パン, ジャム, ルウ, コロッ ケ, あぶら, ドレッシング	708
12 水	むぎごはん		あぶらふどん いかとキャベツのソテー パイナップル(かん)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たま ご, いか	たまねぎ, にんじん, <b>ながねぎ</b> , いんげん, <b>キャベツ</b> , えだまめ, パイナップル	こめ, むぎ, あぶらふ, さと う, あぶら	655
13 木	ごはん		さつまじる ほっけのしおやき ひじきのいために	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, みそ, ほっけ, ひじき, ぶたにく, さつまあげ	にんじん, <b>だいこん</b> , ごぼう, <b>な がねぎ</b> , いんげん	こめ, さつまいも, あぶら, さ とう	603
14 金	ちゅうかめん (こほうそ う)		ジャージャーめんのたれ ポテトサラダ(マヨネーズ) みかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, み そ, ハム	にんじん, たまねぎ, たけのこ, にら, ほししいたけ, <b>ながねぎ</b> , <b>きゅうり</b> , とうもろこし, みかん	ちゅうかめん, あぶら, さと う, かたくりこ, ごまあぶら, じゃがいも, マヨネーズ	662
17 月	ごはん		ごまいりみそしる さばのくろこしょうやき にくじゃが	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, みそ, さば, ぶたにく	ごぼう, にんじん, <b>だいこん</b> , <b>な がねぎ</b> , たまねぎ, こんにやく	こめ, ごま, じゃがいも, さと う	663
18 火	ごはん		ぶたどん きりぼしだいこんのいためナムル ぶどう(2)	ぎゅうにゅう, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, しらたき, ほししいたけ, きりぼしだいこ ん, <b>きゅうり</b> , もやし, ぶどう	こめ, さとう, ごまあぶら, ご ま	596
							21.8

# 10月

**7日(金) 十三夜献立**  
 今年の十三夜は、8日(土)で  
 す。十三夜は、満月になる前の  
 少し欠けた月で、昔から美しい  
 月とされています。「豆名月」  
 「栗名月」とも言われており、  
 給食では「くりごはん」を提供  
 します。

**11日(火) 目の愛護デー献立**  
 10月10日は、「目の愛護  
 デー」です。目や皮膚・粘膜の  
 健康に欠かせない栄養素の一つ  
 として、ビタミンAがあります。  
 これが不足すると、暗い場所で  
 物が見えにくくなったり、皮膚  
 や粘膜が乾燥して感染症にかか  
 りやすくなったりします。ビタ  
 ミンAを含む食べ物をしっかり食  
 べて、目の健康について考えて  
 みませんか。



学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。



曜日	メニュー	献立	献立	献立	献立	献立
19 水	ごはん	わかめスープ やきぎょうざ(2) マーボーはるさめ	ぎゅうにゅう, わかめ, とうふ, ぎょうざ, ぶたにく, みそ	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, <b>ながねぎ</b>	おもにからだのちようしをととのえるものになるしよくひん	おもにエネルギーのもとになるしよくひん
20 木	ぶたにくとごぼうのごはん	ふのすましじる さわらのなんぶやき かいそうサラダ(こうみしおドレッシング)	ぶたにく, ぎゅうにゅう, かまぼこ, さわら, かいそうい	にんじん, ごぼう, <b>だいこん</b> , はくさい, <b>ながねぎ</b> , <b>きゅうり</b> , <b>キャベツ</b> , えのきたけ	おもにからだのちようしをととのえるものになるしよくひん	おもにエネルギーのもとになるしよくひん
21 金	くろざとうしよくパン	とりにくとだいのトマトにオムレツ ウインナーとこまつなのソテー	ぎゅうにゅう, とり, にく, だいず, オムレツ, ウインナー	たまねぎ, にんじん, エリンギ, セロリー, いんげん, トマト, <b>キャベツ</b> , <b>こまつな</b> , とうもろこし	おもにからだのちようしをととのえるものになるしよくひん	おもにエネルギーのもとになるしよくひん
24 月	むぎごはん	すきやき もやしとニラのいためもの れんこんいりサラダ(あおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, とり, にく, ひじき	ほししいたけ, <b>ながねぎ</b> , はくさい, しらたき, もやし, にんじん, にら, れんこん, <b>キャベツ</b>	おもにからだのちようしをととのえるものになるしよくひん	おもにエネルギーのもとになるしよくひん
25 火	ごはん	のっぺいじる あじのたつたあげ みかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, あじ	こんにやく, にんじん, <b>だいこん</b> , <b>ながねぎ</b> , みかん	おもにからだのちようしをととのえるものになるしよくひん	おもにエネルギーのもとになるしよくひん
26 水	むぎごはん	ちゅうかどん りんごとさつまいものあまに だいこんサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, ほたてがいか, うずらのたまご	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, はくさい, りんご, レモン, <b>だいこん</b> , <b>きゅうり</b> , しめじ	おもにからだのちようしをととのえるものになるしよくひん	おもにエネルギーのもとになるしよくひん
27 木	しよくパン スライスチーズ	ABCスープ カレーミート フルーツミックス	ぎゅうにゅう, チーズ, ベーコン, だいず, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, <b>こまつな</b> , <b>キャベツ</b> , トマト, みかん, パイナップル, りんご	おもにからだのちようしをととのえるものになるしよくひん	おもにエネルギーのもとになるしよくひん
28 金	ごはん	みそけんちんじる いかのかりんとうあげ(2) のりあえ(きざみのり・わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶらあげ, みそ, いか, のり	<b>だいこん</b> , にんじん, ごぼう, <b>ながねぎ</b> , こんにやく, えのきたけ, <b>こまつな</b> , もやし	おもにからだのちようしをととのえるものになるしよくひん	おもにエネルギーのもとになるしよくひん
31 月	チョコチップパン	かぼちゃのポタージュ ハンバーグのトマトソースかけ カラフルサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう, いんげんまめ, なまクリーム, ハンバーグ	かぼちゃ, たまねぎ, トマト, にんじん, とうもろこし, <b>キャベツ</b> , <b>きゅうり</b>	おもにからだのちようしをととのえるものになるしよくひん	おもにエネルギーのもとになるしよくひん

10月 食品ロス削減月間

食べ物を大切にしよう

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

ただし、食べられない理由は人それぞれです。周りの人に食べることを無理強いしないようにしましょう。



給食から秋を見つけてみよう!

<今月の地場産野菜>

羽村市生産者  
きゅうり だいこん ながねぎ

瑞穂町生産者  
キャベツ こまつな

給食の実施日は各学校によって異なります。材料の都合により献立を変更することがあります。

※給食費は期日までにお納めください。