



曜日	メニュー	献立	献立	献立	献立	献立
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, キャベツ , 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
4月	マーブルしよくパン	おしむぎのミネストローネ チキナゲット(2) マセドアンサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チキナゲット, ハム	たまねぎ, にんじん, キャベツ , しめじ, トマト, とうもろこし, きゅうり	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
5月	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, だいこん , ながねぎ , ごまつな , キャベツ , こんにやく	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
6月	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, ながねぎ , ごまつな , しらたき, なら, 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
7月	くりごはん	ぐだくさんみそじる 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, だいこん , えのきたけ, こんにやく, ながねぎ , パイナップル, りんご, 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
11月	しよくパン 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, ごまつな , キャベツ , 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
12月	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, ながねぎ , いんげん, キャベツ , えだまめ, パイナップル	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
13月	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, だいこん , ごぼう, ながねぎ , いんげん	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
14月	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, なら, ほししいたけ, ながねぎ , きゅうり , とうもろこし, 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
17月	ごはん	ごまいりみそじる 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, だいこん , ながねぎ , たまねぎ, こんにやく	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
18月	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, きゅうり , もやし, ぶどう	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



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, ながねぎ	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, だいこん , はくさい, ながねぎ , きゅうり , キャベツ , 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, キャベツ , こまつな , 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, ながねぎ , はくさい, しらたき, もやし, にんじん, たら, れんこん, キャベツ	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, だいこん , ながねぎ , 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, ほたてがひ, 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, だいこん , きゅうり , 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, こまつな , キャベツ , 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	だいこん , にんじん, ごぼう, ながねぎ , こんにやく, えのきたけ, こまつな , 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, キャベツ , きゅうり	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。