



食品群	体内でははたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

学年	献立	栄養成分	学年	献立	栄養成分	学年	献立	栄養成分										
こ ん だ て	<p>「和食」を見直そう!</p> <p>日本は、その土地ならではの海の幸、山の幸に恵まれています。そうした自然の味をいかした料理を作り、大切に食べてきました。四季を味わうために料理の器や盛り付け、部屋のかざりにも気を配り、お正月などには特別なごちそうを作りだしてきました。これが和食の文化として評価され、無形文化遺産に登録されています。</p> <p>家庭で実践したい「和食」の取り組み</p> <p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」</p> <p>はしを正しく使って食べる</p> <p>ごはんや汁物、主菜、副菜をそろえる</p> <p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p> <p>旬の食べ物を味わう</p>		1(月)	津波防災給食	<p>黄桃 わかめごはん</p> <p>救給カレー すいとん汁</p>	<p>あぶらあげ、わかめ、牛乳</p> <p>じゃがいも、小麦粉、麦、米</p> <p>とうもろこし、たまねぎ、しめじ、キャベツ、だいこん、にんじん、葉ねぎ、黄桃、しいたけ</p> <p>C 766 P 17 F 24 C 1042 P 20.7 F 33.8</p>	2(火)	1年国語コラボ給食	<p>さわらのねぎみそ焼き</p> <p>りっちゃんの元気サラダ</p> <p>麦ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>ハム、赤みそ、白みそ、さわら、塩昆布、糸けずり、牛乳</p> <p>じゃがいも、ごま油、三温糖、麦、米</p> <p>キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、とうもろこし、しょうが、こまつな</p> <p>C 568 P 23.8 F 14.2 C 692 P 28.5 F 16</p>	3(金)	文化の日						
こ ん だ て	6(月)	りんご	7(火)	ほうれん草オムレツ	8(水)	いい歯の日献立	9(木)	ごま菓子	10(金)	みかん								
あ か き み ど り	<p>りんご</p> <p>ピビンバ わかめとたまごのスープ</p>	<p>ほうれん草オムレツ</p> <p>ベーコン トマトのペンネ コンソメスープ</p>	<p>さばの南部焼き</p> <p>五目きんぴら</p> <p>玄米ごはん 切干大根のみそ汁</p>	<p>ごま菓子</p> <p>厚揚げの中華いため</p> <p>伊良部島産まぐろ団子のスープ</p>	<p>みかん</p> <p>ひじきチーズサラダ</p> <p>きなこあげパン さつまいもの豆乳シチュー</p>	<p>わかめ、牛肉、たまご、牛乳</p> <p>ベーコン、とり肉、たまご、牛乳</p> <p>とうふ、さば、ぶた肉、赤みそ、白みそ、牛乳</p> <p>あつあげ、マゴロ、ぶた肉、牛乳</p> <p>豆乳、とり肉、ツナ、ひじき、きな粉、チーズ、白花豆、白いんげん豆、牛乳</p>	<p>でん粉、ごま油、三温糖、白ごま、麦、米</p> <p>じゃがいも、オリーブ油、サラダ油、マカロニ、でん粉</p> <p>ごま油、三温糖、黒ごま、白ごま、もち玄米、米</p> <p>ごま油、マゴロ、ぶた肉、牛乳、とりレバー、大豆、白花生、白いんげん豆、えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、小豆</p> <p>あつあげ、マゴロ、ぶた肉、牛乳</p>	<p>しらたき、たまねぎ、にんじん、りんご、にんにく、しょうが、木くらげ、白菜キムチ、こまつな、パパイア</p> <p>ほうれん草、たまねぎ、とうがら、にんにく、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、木くらげ、プロコリー、ようさい</p> <p>こんにやく、切干大根、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、ごぼう、こまつな、パパイア</p> <p>ごま油、三温糖、黒ごま、白ごま、無塩バター、サラダ油、三温糖、マヨネーズ、小麦粉、ごま油、三温糖、黒ごま、無塩バター、白ごま、麦、米</p> <p>こんにやく、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ようさい、えのきたけ、にんにく、木くらげ</p>	<p>パン粉、コーンフレーク、マッシュマロ、でん粉、ごま油、三温糖、黒ごま、無塩バター、白ごま、麦、米</p> <p>こんにやく、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ようさい、えのきたけ、にんにく、木くらげ</p>	<p>無塩バター、さつまいも、マヨネーズ、ごぼう、はったい粉、三温糖、サラダ油、小麦粉、コッペパン</p> <p>はくさい、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、みかん</p>								
こ ん だ て	13(月)	キャベツの中華和え	14(火)	うむくじアンダーギー	15(水)	ササミとナッツのサラダ	16(木)	いもの日献立	17(金)	食育の日献立								
あ か き み ど り	<p>キャベツの中華和え</p> <p>レンコンの甘酢炒め</p> <p>麦ごはん 春雨スープ</p>	<p>うむくじアンダーギー</p> <p>野菜チャンプルー</p> <p>麦ごはん ミーバイ汁</p>	<p>ササミとナッツのサラダ</p> <p>ドライカレー</p> <p>ナン きのこのクリームスープ</p>	<p>みかん</p> <p>フータシヤー</p> <p>紅いも入り 炊き込みご飯 もずくのみそ汁</p>	<p>きびなごの磯辺揚げ</p> <p>ピーナッツ和え</p> <p>麦ごはん シブインブシー</p>	<p>とり肉、のり、わかめ、たまご、牛乳</p> <p>ミーバイ、とうふ、ぶた肉、赤みそ、白みそ、糸けずり、たまご、牛乳</p> <p>ぶた肉、とり肉、牛乳、とりレバー、大豆、白花生、白いんげん豆、えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、小豆</p> <p>じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、無塩バター、サラダ油、大豆油、なたね油、オリーブ油、アーモンド、麦芽粉、小麦粉、押麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび</p> <p>とうふ、もずく、なまり節、平かまぼこ、ぶた肉、赤みそ、白みそ、糸けずり、たまご、牛乳</p>	<p>でん粉、はるさめ、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米</p> <p>タピオカ粉、グラニュー糖、サラダ油、麦、紅芋、米</p> <p>キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、シークワーサー果汁、とうもろこし、にんにく、木くらげ、れんこん、こまつな</p> <p>キャベツ、にんじん、葉ねぎ、はくさい、しょうが、ウーシパウダー、パパイア</p> <p>きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、シークワーサー果汁、しめじ、パセリ、マッシュルーム、プロコリー、あお豆</p> <p>たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ようさい、パパイア、みかん</p> <p>こんにやく、きゅうり、とうがら、にんじん、にんにく、しょうが、ほうれん草、いんげん、あお豆</p>	<p>キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、シークワーサー果汁、とうもろこし、にんにく、木くらげ、れんこん、こまつな</p> <p>キャベツ、にんじん、葉ねぎ、はくさい、しょうが、ウーシパウダー、パパイア</p> <p>きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、シークワーサー果汁、しめじ、パセリ、マッシュルーム、プロコリー、あお豆</p> <p>たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ようさい、パパイア、みかん</p> <p>こんにやく、きゅうり、とうがら、にんじん、にんにく、しょうが、ほうれん草、いんげん、あお豆</p>	<p>でん粉、三温糖、サラダ油、小麦粉、麦、米、ピーナツツバター</p> <p>でん粉、三温糖、サラダ油、小麦粉、麦、米、ピーナツツバター</p>									
こ ん だ て	20(月)	厚揚げのアーサあんかけ	21(火)	ひじきしゅうまい	22(水)	和食の日献立	23(木)	マカロニグラタン	24(金)	上野小欠食								
あ か き み ど り	<p>厚揚げのアーサあんかけ</p> <p>パルダマの酢みそ和え</p> <p>麦ごはん シカムドウチ</p>	<p>ひじきしゅうまい</p> <p>りんご</p> <p>ごまジャコサラダ</p> <p>麦ごはん 麻婆豆腐</p>	<p>柿</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>秋の香りごはん かぼちゃのみそ汁</p>	<p>マカロニグラタン</p> <p>ネーブル</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>コッペパン ポークビーンズ</p>	<p>あつあげ、アーサ、白かまぼこ、ちくわ、ぶた肉、白みそ、牛乳</p> <p>でん粉、三温糖、白ごま、麦、米</p> <p>こんにやく、きゅうり、たまねぎ、とうがら、えのきたけ、パルダマ、とうもろこし、しょうが、しいたけ、木くらげ</p>	<p>とうふ、ぶた肉、ぶたレバー、赤みそ、しらたき、たまご、とり肉、ひじき、牛乳</p> <p>でん粉、小麦粉、ごま油、三温糖、白ごま、麦、米</p> <p>キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、にんにく、しょうが、木くらげ、しいたけ、とうもろこし</p> <p>キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、にんにく、しょうが、柿、しめじ、こまつな、あお豆</p> <p>こんにやく、かぼちゃ、切干大根、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、柿、しめじ、こまつな、あお豆</p>	<p>大豆、赤みそ、白みそ、牛乳</p> <p>くり、サラダ油、麦、さつまいも、米</p>	<p>ぶた肉、ベーコン、とり肉、牛乳、レッドキドニー、大豆、チーズ</p> <p>でん粉、三温糖、サラダ油、無塩バター、マカロニ、パン粉、コッペパン</p> <p>きゅうり、たまねぎ、にんじん、赤パプリカ、黄パプリカ、ネーブルオレンジ、マッシュルーム、トマト缶、にんにく、プロコリー、とうもろこし、グリーンピース</p>										
こ ん だ て	27(月)	さわらのもみじ焼き	28(火)	ゴーヤーのカレーマヨサラダ	29(水)	バナナ	30(木)	ネーブル										
あ か き み ど り	<p>さわらのもみじ焼き</p> <p>おほか和え</p> <p>麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮</p>	<p>ゴーヤーのカレーマヨサラダ</p> <p>オムライス ABCスープ</p>	<p>カレーうどん</p> <p>じゃがいもの炒めもの</p>	<p>ネーブル</p> <p>タコライス だいこんのスープ</p>	<p>さわら、あつあげ、とり肉、甘口しろみそ、糸けずり、牛乳</p> <p>でん粉、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米</p> <p>キャベツ、たまねぎ、とうがら、にんじん、木くらげ、ほうれん草、あお豆</p>	<p>ベーコン、とり肉、ツナ、たまご、牛乳</p> <p>マカロニ、じゃがいも、マヨネーズ、無塩バター、麦、米</p> <p>きゅうり、だいこん、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、ようさい、とうもろこし、シークワーサー果汁、にんにく、木くらげ、グリーンピース</p> <p>C 573 P 21 F 20.6 C 690 P 24.3 F 23.6</p>	<p>ぶた肉、ベーコン、赤みそ、牛乳</p> <p>うどん、じゃがいも、サラダ油</p> <p>たまねぎ、にんじん、長ねぎ、バナナ、にんにく、しいたけ、木くらげ、ほうれん草</p> <p>C 530 P 19.8 F 15.7 C 690 P 24.1 F 18.4</p>	<p>とうふ、ぎゅうり肉、ぶた肉、とりレバー、大豆、チーズ、牛乳</p> <p>サラダ油、麦、米</p> <p>キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ネーブルオレンジ、えのきたけ、トマト缶、にんにく、木くらげ、チンゲンサイ</p> <p>C 647 P 26.7 F 21.9 C 794 P 32.3 F 26.1</p>										

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。