



日 に ち (曜日)	主 食	お か ず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	も 持っ て く る も の
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂			
2 (月)	しょうごはん	やきそば やさしいチップス	ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ れんこん たまねぎ ごぼう もやし	こめ ちゅうかめん じゃがいも	あぶら さつまいも	600		はし
3 (火)	ごはん	マーボー豆腐 れんこんのいためもの きよほう	とうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	にんにく ぶどう たまねぎ しょうが しいたけ れんこん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	627		はし
4 (水)	こくとうパン	ひよこめとやさいのスープ ミートオムレツ ひじきサラダ いっしょくわふうドレッシング	とりにく ひよこめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えのきたけ えだまめ	こくとうパン	ドレッシング	573		はし
5 (木)	ごはん	みそしる ぶたにくとやさいの ピリからいため れいとうみかん	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ しょうが みかん	こめ さとう	あぶら	568		はし
6 (金)	ジューシー	もずくじる きびなごフライ シークワーサーゼリー	まぐろあぶらづけ とうふ かまぼこ きびなごフライ	ぎゅうにゅう しおこんぶ もずく	にんじん ねぎ	しいたけ えだまめ たまねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら	566		はし スプーン
9 (月)	ごはん	たまごスープ ぶたにくとやさいの しょうがいため なっとう	とりにく たまご ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ しょうが とうもろこし	こめ でんぶん さとう	あぶら	580		はし
10 (火)	ごはん	こんさいとりにくのスープ ドライカレー ヨーグルト	とりにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく	こめ じゃがいも パンこ	あぶら カレーウ	635		はし スプーン
11 (水)	パン りんごジャム	とりにくときこのスープ マトウダイフライ あきなすのイタリアン	とりにく ベーコン マトウダイフライ	ぎゅうにゅう パセリ トマト	にんじん ピーマン	たまねぎ なす えのきたけ しめじ にんにく	パン ジャム マカロニ	あぶら オリーブオイル	620		はし
12 (木)	ごはん	ぶたどんのぐ さっぱりあえ いっしょくあおじそドレッシング	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ こんにやく さとう	あぶら	550		はし
13 (金)	ごはん	ビーフンスープ スタミナため	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ にんにく もやし しょうが キャベツ	こめ さとう ビーフン	あぶら	541		はし
17 (火)	ごはん	おつきみじる ピーマンのごまいため つきみだんご	たちうおつきみ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	えのきたけ もやし だいこん しいたけ あかピーマン	こめ さとう ごま ごまあぶら	あぶら	557		はし
18 (水)	チーズパン	かぼちゃとコーンのスープ チキンとやさいのソテー	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン	あぶら	553		はし
19 (木)	ごはん	わかめスープ ヤンニョムチキン なし	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	もやし しょうが たまねぎ にんにく しろねぎ なし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	588		はし
20 (金)	しょう わかめごはん	きつねうどん やさしいじゃこいため	あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ ぶたにく	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ キャベツ	こめ さとう うどん	あぶら	576		はし
24 (火)	ごはん	ぶたにくとあつあげのにも きりぼしだいこんと ささみのごまあえ	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しょうが	たまねぎ きゅうり たけのこ レモン きりぼしだいこん	こめ じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	574		はし
25 (水)	しょうパン マーシャルピーズ	なすとひきにくの スパゲティ こまつなとツナのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく なす グリンピース キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ あぶら オリーブオイル	マーシャル ピーズ	600		はし
26 (木)	ごはん	とうにゅうみそしる トントんれもん	とうふ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しめじ しょうが えだまめ レモン	こめ さとう でんぶん	ごま あぶら	623		はし
27 (金)	ごはん	カレースープ きんぴらバーグ コーンキャベツ	ベーコン きんぴらバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら	カレーウ	576		はし
30 (月)	ごはん	とうふじる さんまのうめに きりぼしだいこんのごまいため	とうふ かまぼこ さんまのうめに	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん	こめ さとう	ごま あぶら	574		はし

*牛乳は毎日つきます。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。



11日はパクっとうべ給食の日！！

今回は、宇部市船木地区で作られた「万倉なす」を使用した「秋なすのイタリアン」を提供します。
万倉なすは他のなすに比べて、皮が薄く実が柔らかいのが特徴です。繊細な実を守るため、防風や支柱に固定するなどの作業が必要で、栽培するのにとても手間がかかります。
およそ100年前から栽培されていて、現在は3戸の農家で受け継がれています。



●ジュース（6日）

沖縄県の郷土料理の炊き込みごはんです。
ツナや昆布、野菜が入っています。



●ヤンニョムチキン（19日）

韓国で食べられている料理です。
揚げた鶏肉にヤンニョム（ピリ辛のタレ）をからめたもので、ごはんがすすむ味付けです。