

日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	黄の食品	赤の食品	緑の食品	栄養価	ご家庭で補ってほしい食品	〇食材料の入荷の都合により材料や献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。
				動物性たんぱく質	肉や魚や卵などたんぱく質	植物性たんぱく質	1日1食あたり 650kcal たんぱく質 7g 脂質 20g 糖質 22g 食塩相当量 2.6g		
1 金	コッパン	いちごパム さつまいもいりすいとん汁 やさいとツナのいためもの カンパン	パン	パン、いちごジャム、小麦粉、さつまいも、米油、★乾パン	豚肉、油揚げ、まぐろツナ缶詰、★牛乳	しいたけ、にんじん、だいこん、はさき、長ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ	621 23.0 21.2 2.8	小魚類 種実類	防災の日献立です。すいとん汁は、ひとつの料理で主食と副食の2つの役割をもつ料理で、体も温まるので、実際に災害にあった時の炊き出しによく作られています。
4 月	ごはん	さんまのかばやき さんしょくおひだし ナスととうもろこしのごまみそスープ 市川市のなし	米	米、かたくり粉、米油、中ざら糖、ごま油、★練ごま	さんま、かつお節、鶏胸肉、木綿豆腐、豆乳、★牛乳	しょうが、こまつな、もやし、どうもろこし、★なす、にんじん、しめじ、にんじん、★なし	704 26.8 26.0 2.4	芋類 海藻類	今日は「塩川もぐもぐスープ」の献立です。成長期の子供たちにバランスの良い食事の習慣を身につけて欲しい願いから、具だくさんの汁物を紹介しています。「なすと豆腐のごまみそスープ」は、6年生のペンネーム「星のなつこ」さんが考えてくれました。よ味わって、いただきます。今日の果物「なし」は千葉県市川市でとれた物です。また、今日から塩川「パペロン」チャレンジ期間です。
5 火	ごはん	ハヤシライス ほうれんそうとパコンのサラダ 県産りんご入りフルーツヨーグルト	米	米、米油、じゃがいも、ハヤシルー、米粉、きび砂糖	牛肉、大豆、ベーコン、★ヨーグルト、★ヨーグルト、★牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、マトビュール、★ほうれん草、キャベツ、レモン汁、なつめかん缶詰、みかん缶詰、県産りんご	675 21.9 20.7 2.2	魚介類 大豆製品	今日は、福島県で生産されている食材を、特に多く使用しています。福島県産の牛肉を使用した「ハヤシライス」の献立です。県の事業で、補助金もいただいています。
6 水	(めん)	たまごとうどん いそあえ ポテトーナッツ	めん	めん、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、★ホトケキッズ粉、米油	なると、鶏もも肉、★鶏卵、のり、豆乳、★牛乳	しいたけ、にんじん、長ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	727 26.8 22.7 3.1	果物類 種実類	今日は、じゃが芋を使った「ポテトーナッツ」がきます。じゃが芋は、意外にもビタミンCが多く含まれています。果物には入っている「ビタミンC」は熱とおすと半分減ってしまうのですが、じゃが芋の「ビタミンC」は、でんぷんに守られているので、熱をおしても減りにくいです。
7 木	ごはん	ピピンパ からしみそ ニラとキャベツのナムル さつまいもいりみそ汁	米	米、ごま油、三温糖、水あめ、きび砂糖、さつまいも	豚肉、★鶏糸卵、木綿豆腐、★牛乳	にんじん、切干しいたけ、ごま、もやし、こまつな、にら、キャベツ、玉ねぎ、だいこん、しめじ、長ねぎ	648 24.1 19.0 2.3	魚介類 果物類	今日は「塩川もぐもぐスープ」の献立です。成長期の子供たちにバランスの良い食事の習慣を身につけて欲しい願いから、具だくさんの汁物を紹介しています。「さつまいもいりみそ汁」は、6年生のペンネーム「サニーいけがみ」さんが考えてくれました。よ味わって、いただきます。
8 金	(しょくパン)	ミルクトースト ポトフ きりぼしだいこんのサラダ りんご	パン	パン、甘バター、じゃがいも、★マヨネーズ(ノンエッグ)、きび砂糖、ごま油	★脱脂粉乳、★ワインナー、ベーコン、鶏胸肉、まぐろツナ缶詰、ミックスビーンズ、★牛乳	にんじん、だいこん、玉ねぎ、キャベツ、キヌサヤ、切干しいたけ、ごま、とうもろこし、えだまめ、★りんご	629 24.2 26.0 2.5	豆類 種実類	ミルクトーストには、「スキムミルク」が使われています。牛乳のカルシウムがそのまま残っています。たんぱく質や、ビタミンB2もたくさん含まれています。
11 月	ごはん	どりごぼろに むげんピーマン とんじり	米	米、ごま油、ごま油、三温糖、じゃがいも	鶏もも肉、まぐろツナ缶詰、豚肉、木綿豆腐、かえりごぼろ、★牛乳	にんじん、板こんにやく、ごぼろ、キヌサヤ、もやし、青ピーマン、だいこん、長ねぎ	656 25.3 23.0 2.0	果物類 きのこ類	ピーマンは、日本には明治のはじめごろアメリカから伝わった、辛い唐辛子です。切って、中を見ると、辛い唐辛子と仲間だということがよくわかります。切る中に空気があり、ヘタの近くに種がついています。ビタミン豊富な野菜です。
12 火	ごはん	県産カジキのソースカツ キャベツとわらびのおこんぶつけ きせつやさいのみそ汁 オレンジ	米	米、米油、三温糖、ごま油、じゃがいも	カジキカツ、塩昆布、油揚げ、★牛乳	レモン汁、キャベツ、きゅうりにら、玉ねぎ、にんじん、オレンジ	657 23.3 17.1 2.3	豆類 きのこ類	カジキカツのカジキは、いわきの海星高校の生徒さんが遠洋漁業実習で水揚げしてきたものです。
14 木	ごはん	おやこに もやしとキャベツのナムル だいすとかさかなのあめに ぶどう	米	米、じゃがいも、三温糖、きび砂糖、ごま油、米油、★ごま	鶏もも肉、鶏胸肉、★鶏卵、ちりめんじゃこ、大豆、★牛乳	しいたけ、しらす、にんじん、玉ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にら、ぶどう	631 24.4 18.6 1.9	海藻類 魚介類	毎月、17日は「減塩の日」です。これにちなんで、17日前後に塩分ひかえめな献立を紹介していきます。
19 火	ごはん	かいぐんカレー コールスローサラダ 湘南ゴールドゼリー	米	米、米油、じゃがいも、★バター、小麦粉、カレーパウダー、★マヨネーズ(ノンエッグ)、湘南ゴールドゼリー	豚肉、まぐろツナ缶詰、★牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン汁	729 22.3 26.7 3.3	果物類 大豆製品	塩川市産物産物は「カレー」の街に呼ばれています。それは、明治時代に日本海軍が、栄養バランスよく、調理の簡単なカレーに目を付け、塩蔵の食事に切り入れたことが始まりとされています。最初、カレーはパンに付けて食べたのですが、どうも味が合わないという事で、ごはんにかけて食べるようになったとされています。日本海軍の食事が「カレー」になったとされています。塩蔵からお肉の入ったカレーが、それぞれの特徴に持ち寄り、カレーを広めたそうです。
20 水	(めん)	しおやさいラーメン スチームエッグ さんしょくおひだし ミックフルーツポトフ	めん	めん、米油、ごま油、★あわねをゼリー(マスカット)、白玉団子	豚肉、なると、★鶏卵、あおのり、かつお節、★牛乳	しょうが、にんにくにんじん、キャベツ、にら、しいたけ、きび砂糖、長ねぎ、こまつな、もやし、とうもろこし、みかん缶詰、★もも缶詰、★ハイナップ缶詰、なつめかん缶詰、レモン汁	667 27.2 18.6 2.4	豆類 芋類	今日は、5・6年生のリクエスト献立です。5・6年生から募集したリクエスト献立を、給食委員会の皆さんがいくつか選考し、その中から、6年1組の長谷川真奈美さんの主食、主菜、副菜、と、6年2組の鈴木弥さんのデザートを組み合わせて採用しました。
21 木	ごはん	マーボーなす リャンパンサンスー ちゅうかふうだいすわかめスープ 市川市のなし	米	米、米油、三温糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ	豚ひき肉、★鶏糸卵、大豆、鶏胸肉、わかめ、★牛乳	★なす、しょうが、にんにくにんじん、しいたけ、青ピーマン、きゅうり、もやし、しらす、ごま、長ねぎ、★なし	629 21.2 20.0 2.2	芋類 魚介類	今月の絵本とコラボ給食は、絵本「そのときがくるからイメージしました。誰にでも嫌いな物があるよね。きみはどう？ぼくにはあるよ。…主人公の「ぼく」は、嫌いなものを食べるのができるのでしょうか？
22 金	(しょくパン)	ツナコーントースト イタリアンサラダ カロテンスープ 県産ひとくちりんごゼリー	パン	パン、★マヨネーズ(ノンエッグ)、米油、三温糖、りんごゼリー	まぐろツナ缶詰、★シュレットチーズ、★サラミ、ベーコン、★牛乳	とうもろこし、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、なつめかん缶詰、かぼちゃ、にんじん、こまつな	683 25.2 32.6 3.0	海藻類 芋類	今日は、9月生まれの友達たちをお祝いする献立です。名前紹介などをして、クラスのみんなでお祝いして、楽しく食べましょう。
25 月	ひじきごはん	あいづのてんぷら(ツナ・まんじゅう) ほうれんそうとキャベツのおかあえ けんちん汁 りんご	米	米、米油、三温糖、蒸しまんじゅう、てんぷら粉、ごま油、さといも	十ひじき、鶏胸ひき肉、油揚げ、にんじん、かつお節、木綿豆腐、★牛乳	ごぼう、にんじん、えだまめ、★ほうれん草、キャベツ、もやし、だいこん、しいたけ、板こんにやく、長ねぎ、★りんご	668 22.3 21.6 2.6	海藻類 種実類	毎年、秋分の日はまんじゅうにはさんで、前後の7日間は「秋の彼岸」とよんでいます。ご先祖様にお供えする昔からの文化があります。今日は、会津でよくお供えしている「まんじゅう」と「ニシンのてんぷら」です。会津独特の郷土料理です。
26 火	ごはん	どりにくしレモンソースかけ りっちゃんサラダ なめこのみそ汁 ぶどう	米	米、かたくり粉、米油、きび砂糖、ごま油	鶏胸肉、★ローズハム、昆布、かつお節、木綿豆腐、★牛乳	レモン汁、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんじん、なめこ、だいこん、長ねぎ、ぶどう	637 25.4 19.2 2.0	豆類 芋類	「りっちゃんサラダ」は、「サラダでげんき」というお話からイメージしたサラダです。
27 水	(めん)	タンタンめん キャベツとわらびのおこんぶつけ だいがくかぼちゃ	めん	めん、米油、ごま油、★ごまかたくり粉、米油、中ざら糖、水あめ、★すじりご	豚ひき肉、塩昆布、★牛乳	長ねぎ、しょうが、にんにくにんじん、キャベツ、にんじん、しいたけ、きくらげ、もやし、にら、きゅうり、かぼちゃ	648 23.7 19.8 2.2	果物類 小魚類	「大学かぼちゃ」は、かぼちゃをひとくち大に切り、油で蒸揚げてしてから、ざらめ、みりん、水あめ、しょうゆを煮立てた甘辛ダとすじごまをからめて作りました。
28 木	ごはん	どりにくのピリカラみそいため のりすあえ さつまじる	米	米、三温糖、さつまいも	鶏胸肉、鶏もも肉、まぐろツナ缶詰、のり、豚肉、油揚げ、★牛乳	にんにくにんじん、玉ねぎ、きゅうり、もやし、とうもろこし、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ	613 26.6 17.2 1.6	きのこ類 果物類	さつまじりは、「さつま芋」が使われています。さつま芋は、南米のメキシコやコロンビアあたりで生まれたそうです。コロンビアによって、とうもろこしやじゃがいもと一緒にヨーロッパに伝わりました。日本は、17世紀のはじめに伝わり、専ら料理師や商人が、薩摩の国から日本各地に広めたことからも、この土地の名産と定まってきたといえる名前がつけました。薩摩(さつま)の国とは、今の鹿児島県のことです。
29 金	ごはん	コソットむし さつまいもサラダ おつきみだんごスープ おつきみゼリー	パン	パン、黒砂糖、米油、さつまいも、★マヨネーズ(ノンエッグ)、白玉団子、★なしゼリー	★鶏卵、ベーコン、ソフトチキン、鶏もも肉、油揚げ、★牛乳	玉ねぎ、パプリカ、とうもろこし、ブロッコリー、にんじん、レモン汁、しいたけ、ごぼう、こまつな、だいこん	716 26.7 27.5 3.0	海藻類 魚介類	29日は十五夜、お月見の日です。昔の暦で、8月15日の月を「十五夜」または「中秋の名月」といって、お月見を楽しむ風習が今に伝えられています。明日、きれいな月様を見ることができるよう願って、お月見献立にしました。

<下記の物はアレルギー対応の物を使用しています。>
・マヨネーズ ・ベーコン ・さきかまぼこ
・さつまあげ ・カニかま(卵不使用)

● 喜多市では、学校給食地元産物などの放射性物質検査を今年度も行っており、検出されていない食材を使用しております。献立表は、お子様が学校で食べている屋敷の情報源となります。季節の食材や献立にまつわる情報を掲載するようにしております。また、ご家庭の食事と重ならないようにするための情報源にもなりますので、ご家庭の食生活にご活用下さい。