

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	○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。ご了承願います。
1 火	ごはん	マーボー豆腐 ホタテしゅうまい ちゅうかさサラダ オレンジ		米、米油、ごま油、 かたくり粉、はるさめ、 三温糖	豚ひき肉、木綿豆腐、 かまぼこ、★錦糸卵、 ★ホタテしゅうまい ★牛乳	しょうがにんにく、長ねぎにんじん、 にら、たけのこ、しいたけ、 キャベツ、きゅうり、きくらげ、 オレンジ	665 30.0 20.7 2.1	今日の「ホタテしゅうまい」は、県内の業者さんより、無償提供していただいた物です。よく味わって食べましょう。
2 水	(めん)	とろいなんばんめん スチームエッグ さつまいもサラダ りんご		★めん、三温糖、 さつまいも、★マヨネーズ(ノエック)、 米油	鶏もも肉、★なると、 ★鶏卵、あおのり、★ 牛乳	しいたけにんにく、長ねぎとうもろこし、えだまめ、 レモン汁、★りんご	695 29.9 23.9 2.8	リンゴには、食物せんいの「ペクチン」という成分が多く含まれていて、お腹の調子をよくしてくれます。「ペクチン」は果物よりも皮や、皮にちかい部分に多く含まれています。皮ごとよくかんで食べましょう。
3 木	ごはん	しろみぎかなのわふうピザやき キャベツとツナのサラダ きせつやさいのみそ汁		米、米油、三温糖、★ マヨネーズ(ノエック)、 じゃがいも	タラ切り身、★シュレットチーズ、 まぐろツナ缶詰、油揚げ、★ 牛乳	しょうが、玉ねぎ、しいたけ、 レモン汁、きゅうり、 キャベツ、にんじん、にら	619 25.7 19.4 2.1	キャベツには、胃腸病の予防に効果のあるビタミンの成分が含まれていることで有名です。また、食物せんいも多いので、お腹をきれいにする働きもあります。
4 金	せわれこっぺパン	ドライカレー コンソメスープ グリーンポテト りんご		★パン、米油、★ パン粉、じゃがいも	豚ひき肉、鶏胸ひき肉、 ★パルメザンチーズ、 ベーコン、あおのり、★ 牛乳	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、にんじん、 コーン、えだまめ、 キャベツ、★りんご	610 28.1 19.0 2.9	グリーンポテトは、ひとくち大に切ったじゃがいもを茹でて湯切りし、青のりと塩をまぶして粉ふきもにした物です。
7 月	ごはん	サバのカレーやき きりほしだいごのこまねすあえ やさしいたっぷりトロリかたたまスープ		米、三温糖、★マヨネーズ(ノエック)、 ★すりごま、かたくり粉	甘塩さび切り身、★ 鶏卵、★かに風味かまぼこ、★ 牛乳	切干しだいご、こまつな、 キャベツ、にんじん、 もやし、玉ねぎ、はくさい、にら	662 27.0 25.2 2.4	今月の「塩川もぐもぐ」は「野菜たっぷりトロリかたたまスープ」です。成長期の子ども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。皆さんも、おすすめの汁物があたらぜひ教えてくださいね。
8 火	ごはん	チキンチキンごぼろ もやしとキャベツのおかかあえ やさいスープ		米、かたくり粉、米油、 きび砂糖	鶏胸肉、かつお節、 豚肉、★ 牛乳	ごぼう、もやし、 キャベツ、とうもろこし、 玉ねぎ、にら、にんじん	648 26.2 18.2 2.2	今日は、かみごたえのあるサンマルちゃん献立です。ごぼろは食物繊維を多く含んでおり、かみごたえのある食材です。食物繊維は栄養にはなりません、お腹の中を掃除するなど多量の働きがあります。
9 水	(めん)	みそラーメン わかめとだいごのサラダ てづくりゆべし		★めん、米油、ごま油、 三温糖、★薄力粉、 かたくり粉、中ざら糖	豚肉、わかめ、 まぐろツナ缶詰、★ 牛乳	しょうが、にんにく、 キャベツ、にんじん、 しいたけ、にら、もやし、 長ねぎ、だいご、 きゅうり	692 24.8 16.3 2.6	ねぎの辛味の成分であるアリシンには血行を良くし、からだを温める働きがあります。また、ビタミンB1の吸収を促進する働きもあり疲労回復やカゼの予防にも効果があります。
11 金	しょうパン	ハムカツ ポイルやさい コーンチャウダー オレンジ		★パン、★てんぷら粉、 ★パン粉、米油、 じゃがいも、米油、★ ベシマメルル、米粉	★ロースハム、★ 鶏卵、★ベーコン、 鶏胸肉、★ 低脂肪乳、調製豆乳、★ 牛乳	キャベツ、にんじん、 玉ねぎ、 コーンクリーム缶詰、 とうもろこし、 にんにく、 オレンジ	672 25.5 23.4 3.1	今日は、食パンに給食室手作りの「ハムカツ」をはさんで「ハムカツサンド」にして食べます。こぼさないように上手にいただきますよ。
15 火	ごはん	イカのかりんとうあげ ごまあえ だんご汁 県産ひとくちももゼリー		米、かたくり粉、米油、 中ざら糖、★ごま油、 三温糖、白玉団子、★ ももゼリー	いか、鶏胸肉、 油揚げ、★ 牛乳	にんじん、 キャベツ、★ ほうれんそう、 しいたけ、 こまつな、 だいご	612 24.9 15.4 1.9	日本では旧暦の8月15日だけなく、旧暦の9月13日にもお月見をする風習があります。「十三夜(後の(の)月)」などと呼ばれ、おだんごのほか、栗や枝豆をお供えしてお祝いです。今年の十三夜は10月15日です。十三夜の月に観望した「だんご汁」を食べます。
16 水	(めん)	カレーうどん きゅうりのピリからあえ フルーツポンチ		★めん、米油、 じゃがいも、★ カレー粉、米油、 ★ごま油、 三温糖、★あわせゼリー(マスカット)、 ナタデココ	豚肉、 ちくわ、★ 牛乳	にんにく、 しょうが、 えだまめ、 玉ねぎ、 にんじん、 きゅうり、 つきごんにやく、 みかん缶詰、★ もも缶詰、★ ハイアップル缶詰、 なつみかん缶詰、 レモン汁	656 22.4 16.0 2.2	今日は、3・4年生のリクエスト献立です。3・4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、3年2組の武藤 稜真(むとうりょうま)さんの献立を採用しました。
17 木	ごはん	ポテトのオープンオムレツ ブロッコリーのペペロンチーノ さわにわん		米、じゃがいも、 オリーブ油	まぐろツナ缶詰、★ 鶏卵、 ベーコン、 豚肉、★ 牛乳	ブロッコリー、 にんにく、 ごぼう、 にんじん、 つきごんにやく、 たけのこ、 長ねぎ、 にら、 しいたけ	633 25.6 23.2 1.8	沢庵ははせんぎりに切った野菜と豚肉や鶏肉など多くの材料を使って作った汁物です。昔、多いといつとを「さわ」といったところからこの名がついたといわれています。また、千切りの具が沢のような流れを表しています。
18 金	せわれこっぺパン	ボークビーンズ ポテトサラダ マカロニスープ りんご		★パン、米油、 三温糖、★ パン粉、 じゃがいも、★ マヨネーズ(ノエック)、 ★アルファベットマカロニ、 ブリッヅマカロニ	大豆、 ベーコン、 豚ひき肉、 鶏胸肉、 鶏もも肉、★ 牛乳	にんにく、 玉ねぎ、 とうもろこし、 ブロッコリー、 にんじん、 レモン汁、 はくさい、 コーン、★ りんご	682 26.2 27.8 3.1	今日はサンマルちゃん献立です。一口30回かむことを始めていったのは、今から100年以上前のイギリスの首相ウィリアム・ピット・ザ・エールド(1759-1806)です。85歳まで元気に仕事をできた自分の体験から、元気の秘訣は一口30回かむというところが、世界中に広まったと言われています。
21 月	(ごはん)	ふたにくどん ほうれんそうとわかめのおひたし きせつやさいのみそ汁 りんご		米、米油、三温糖、 ごま油、 さといも	豚肉、 わかめ、 かつお節、 油揚げ、★ 牛乳	にんにく、 玉ねぎ、 しらたき、 しいたけ、 えだまめ、★ ほうれんそう、 にら、★ りんご	602 22.5 17.3 2.3	今日から1週間は塩川「給食ペロリンチャレンジ週間」です。最終日、ペロリンチャレンジできた人はどの位いるでしょうか。
22 火	ごはん	さんまのかばやき キャベツとわかめのおひたし とんじり		米、かたくり粉、米油、 中ざら糖、★ごま油、 じゃがいも	さんま、 わかめ、 かつお節、 豚肉、 かえり、 にら、 しいたけ、★ 牛乳	しょうが、 キャベツ、 きゅうり、 ごぼう、 だいご、 つきごんにやく、 しめじ、 にんじん、 長ねぎ	694 24.0 25.3 2.2	さんまは、回遊魚で、数百万から数千万尾が群れをつくり泳いでいます。さんまには、貧血を予防してくれるビタミンB12や、眼をよくしてくれるビタミンAが多く含まれています。
23 水	(めん)	しおやさいラーメン ブロッコリーのおかかあえ パンキンケーキ		★めん、米油、 ごま油、★ ホトケキミックス粉、 きび砂糖、★ 無塩バター	豚肉、★ なると、 かつお節、 調製豆乳、★ 牛乳、★ クリームチーズ、 ★ 鶏卵	しょうが、 にんにく、 にんじん、 キャベツ、 にら、 しいたけ、 きくらげ、 長ねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃペースト、 かぼちゃ	726 26.3 20.8 2.3	今日は、少しはやいですが、ハロウィンにちなんだ献立です。ハロウィンは古代ケルト人のお祭りが起源だそうです。アメリカに伝わり、お化けの仮装やパーティを楽しむ秋の一大イベントになっています。給食室でパンキンケーキを手作りしました。
24 木	ごはん	おやこに まめみそ もやしとピーマンのおかかあえ		米、 じゃがいも、 三温糖、 米油、 きび砂糖、★ ごま油	鶏もも肉、 鶏胸肉、★ 鶏卵、 大豆、 かつお節、★ 牛乳	しいたけ、 しらたき、 にんじん、 玉ねぎ、★ ほうれんそう、 もやし、 青ピーマン、 とうもろこし	611 24.7 18.3 1.8	「親子」つく料理の名前の由来は、鶏の肉と鶏の卵を使ったからと言われています。たまごは、体もよくなるタンパク質が多く含まれています。卵の黄身には、ビタミンAやビタミンD、そして鉄も含まれています。
25 金	きなこあげパン	ポイルウィンナー こまつなサラダ ジュリエヌスープ りんご		★パン、米油、 三温糖、 米油、 きび砂糖、 じゃがいも	きな粉、★ ウィンナー、 まぐろツナ缶詰、 ベーコン、 鶏もも肉、★ 牛乳	こまつな、 キャベツ、 レモン汁、 にんじん、 玉ねぎ、★ りんご	639 24.7 27.4 2.8	今日は、10月生まれのお友だちをお祝いする献立です。名前の紹介などをして、クラスみんなでお祝いして、楽しく食べましょう。きなこは、大豆を焙煎してすりつぶし、粗砕したものでしょうと知っていますか。大豆製品なので、たんぱく質や食物繊維、鉄分やカルシウムがたぎらぎら含まれています。筋肉をつくるもにもなほほか、骨や歯を丈夫にし、高血圧や貧血を予防したりする効果があります。
28 月	にんじんごはん	とりごぼろ むげんピーマン くだくさんみそ汁		米、★ ごま油、 米油、 三温糖、 じゃがいも	鶏もも肉、 まぐろツナ缶詰、 豚肉、★ 牛乳	にんじん、 板こんにやく、 ごぼう、 キヌサヤもやし、 青ピーマン、 だいご、 えのきたけ、 長ねぎ	639 23.6 22.2 2.1	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。切った、辛い唐辛子と仲間だということがよくわかります。切ると中に空洞と筋があり、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。
29 火	まいだけごはん	ささかまのいそべあげ きくかあえ しょうないのいも 県産ひとくちちごゼリー		米、 小麦粉、 米油、 三温糖、 さといも、 いちごのゼリー	豚ひき肉、 油揚げ、 笹かまぼこ、 あおのり、 豚肉、 生揚げ、★ 牛乳	にんじん、 まいだけ、 キャベツ、 ★ ほうれんそう、 菊のり、 ごぼう、 長ねぎ	601 24.7 20.2 1.9	今日は、日本列島めぐり「山形県」の献立です。山形県の「いも煮」は、秋の河原でさといもを煮て、みそで食べる料理です。牛肉を使ったしょうゆ味の「いも煮」が有名ですが、海側の庄内地方では、豚肉を入れてみそで味づけた「いも煮」が食べられています。
31 木	ごはん	あきやさいチキンカレー ヤーコンサラダ りんご		米、 米油、 じゃがいも、 さつまいも、★ バター、 小麦粉、★ カレー粉、 きび砂糖	鶏胸肉、 まぐろツナ缶詰、★ 牛乳	にんにく、 玉ねぎ、 にんじん、 まいだけ、 しめじ、 えだまめ、 キャベツ、 こまつな、 ヤーコン、★ りんご	629 20.3 17.8 2.1	ヤーコンは、南米アンデス生まれのキク科の植物です。さつまいものような形をした、根この部分を食べます。水分が多く、シャキシャキとした食感が特徴です。オリゴ糖がたくさん含まれているが特徴。「オリゴ糖が多い」と言われてきたごぼうや玉ねぎの2-3倍以上のオリゴ糖を含んでいます。

<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)

- 喜多方市では、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量食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。
- 子育て世代の経済的負担を軽減するため、年間の学校給食費の1/2相当額を喜多方市が補助しています。