



今月の献立目標

新米を食べて、秋の収穫を味わい感謝しよう

日 (曜)	こ ん だ て め い 献立名	材 料 名			や さい 野 菜 の 量 (g)	栄養量		ひとくちメモ
		あ か し よ く ひ ん 青の食品	あ か し よ く ひ ん 赤の食品	あ み ど り し よ く ひ ん 緑の食品		エ ネ ル ギ ー (kcal)		
		おもにエネルギーのもと	おもに体をつくるもと	おもに体 の調子を整えるもと		食塩相当量(g)		
4 (火)	チーズフォカッチャ スパゲッティナポリタン だいこんとりんごのサラダ 牛乳	スパゲッティ オリーブあぶら きびざとう こむぎこ こめあぶら	ウインナー チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン にんにく だいこん りんご	しょう小 110	597 2.0	766 2.8	11月から新米に！ 11月の給食からお米が新米になります。価格の高騰など気になることがあります。新米のおいしさを味わうことができることに感謝したいですね。
5 (水)	【おはなし給食】 むぎごはん カレーちりめん だいずのいそにはくさいのごまずあえ 牛乳	こめ おおむぎ アーモンド きびざとう こめあぶら ごま	しらすぼし ひじき なまあげ だいず とりにく かまぼこ 牛乳	にんじん こんにやく ごぼう さやいんげん はくさい こまつな	しょう小 75	593 1.6	755 2.1	
6 (木)	【台湾料理】 ルーローハン サンラータン パイナップルケーキ 牛乳	こめ ごまあぶら きびざとう こめあぶら こむぎこ バター アーモンド	ぶたにく たまご だっしふんにゆう とうふ 牛乳	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ しろねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ ねぎ バインかん	しょう小 106	725 2.0	937 2.7	◆おはなし給食◆ 5日(水) だいずさんちはだいかぞく 私たちの食生活に欠かせない大豆と大豆加工品について、楽しく学べる絵本です。絵本の中には給食に登場する食品がたくさん出てきますよ。図書室では楽しい企画があるそうです。ぜひ行ってみてください！
7 (金)	ごはん さけのしおやき ほうれんそうのあえもの みそしる みかん 牛乳	こめ ごま さといも	さけ かつおぶし あぶらあげ みそ 牛乳	ほうれんそう まいたけ にんじん もやし ねぎ みかん	しょう小 57	575 1.7	734 2.2	
10 (月)	おやこどんぶり アーモンドあえ れんこんチップス 牛乳	こめ きびざとう アーモンド なたねあぶら	とりにく たまご 牛乳	たまねぎ ほししいたけ にんじん みつば もやし こまつな れんこん	しょう小 132	624 1.5	798 1.8	ようこそ、宮島学園へ！ 7日(金)に台湾基隆市から3名の中学生が宮島学園に来ます。それに合わせて、前日の6日(木)は台湾料理を、7日(金)当日には和食を出します。給食とおして、両国の交流を深めることができればと思います。
11 (火)	ツイストパン さつまいもたまめのクリームシチュー わふうサラダ りんご 牛乳	パン(さとう、バター) さつまいも こむぎこ バター ごま こめあぶら きびざとう	とりにく ひよこまめ なまクリーム しらすぼし 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ コーン だいこん カリフラワー りんご	しょう小 132	702 2.1	900 2.9	
12 (水)	ビビンバ わかめスープ わけぎのチヂミ 牛乳	こめ おおむぎ ごまあぶら きびざとう ごま じゃがいも こむぎこ	ぶたにく わかめ とうふ チーズ たまご 牛乳	にんにく こまつな もやし だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ わけぎ	しょう小 140	640 2.5	818 3.3	◆6日の台湾料理の紹介◆ ★ルーローハン 日本でおなじみの台湾料理です。甘辛く煮た豚肉をごはんにかけて食べます。
13 (木)	さといもごはん ししゃものこうみあげ はくさいのあさづけ かきたまじる 牛乳	こめ さといも きびざとう こむぎこ ごま なたねあぶら でんぷん	あぶらあげ ししゃも あおのり とうふ もずく たまご 牛乳	にんじん ほししいたけ はくさい しょうが たまねぎ ねぎ	しょう小 72	572 2.5	729 3.2	
14 (金)	むぎごはん ちくぜんにもやしのあえもの ぶどうまめ 牛乳	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま きびざとう	とりにく なまあげ ちくわ だいず 牛乳	れんこん ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ もやし さやいんげん キャベツ	しょう小 123	624 1.6	800 2.1	★サンラータン 中華風のスープです。少し酢を加えるのが特徴で、さっぱりとした味が魅力です。
17 (月)	チャンポンめん ごぼうのサラダ サーターアンダギー 牛乳	ちゅうかさば でんぷん ごまあぶら きびざとう マヨネーズ ごま こむぎこ くらざとう なたねあぶら	ぶたにく いか まぐろのみずに たまご とうにゆう 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ ごぼう こまつな	しょう小 114	623 3.4	794 4.4	
18 (火)	チキンカレーライス かみかみサラダ ヨーグルト 牛乳	こめ おおむぎ こめこ オリーブあぶら じゃがいも きびざとう アーモンド ごま こめあぶら	とりにく ハム かえりいりこ ヨーグルト 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん セロリ キャベツ コーン	しょう小 130	687 1.9	882 2.5	★パイナップルケーキ 台湾名物のパイナップルケーキです。実際には四角いクッキーの中にパイナップル餡が入ったものですが、給食ではケーキの中に小さく刻んだパイナップルを混ぜて作ります。
19 (水)	いわしのかばやきどんぶり さつまいもといとこんぶのもの みぞれじる 牛乳	こめ でんぷん なたねあぶら きびざとう ごま さつまいも ごまあぶら こめあぶら	いわし こんぶ とりにく とうふ 牛乳	しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ こんにやく ねぎ だいこん	しょう小 58	699 2.4	899 2.9	
20 (木)	ごはん にくどうふ はすのさんばい りんご 牛乳	こめ きびざとう こめあぶら ながいも さとう	ぶたにく とうふ こんぶ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう しろねぎ いとこんにやく れんこん かぶ ゆず りんご	しょう小 122	587 1.3	747 1.7	◆7日の和食の紹介◆ 地元食材満載の和食の基本献立です。地域の食材を生かした和食のおいしさを味わってもらえたらと思います。
21 (金)	【和食の基本献立】 くろごまごはん さばのしおやき だいこんおろし こまつなとだいずのおひたし とんじる 牛乳	こめ ごま きびざとう ごまあぶら さといも	さば だいず あぶらあげ わかめ かつおぶし ぶたにく みそ 牛乳	だいこん こまつな ごぼう しょうが にんじん しめじ こんにやく ねぎ	しょう小 93	673 2.5	864 3.4	
25 (火)	ごはん さわらのてりやき キャベツのゆかりあえ だいこんとしめじのピリからに 牛乳	こめ きびざとう でんぷん ごま ごまあぶら	さわら ぶたにく 牛乳	キャベツ だいこん しそ にんじん しめじ とうがらし こまつな	しょう小 132	606 1.5	775 2.0	【広島県産】 米、豚肉、たまご、カキエキス、小麦粉、みそ、みかん、牛乳 【廿日市市産】 ねぎ、もやし、まいたけ 【宮島産】 里芋 宮島産もあります！
26 (水)	ソースかつどん さんしよくなます なめこじる 牛乳	こめ こむぎこ こめこ パンこ なたねあぶら きびざとう	ぶたにく たまご おから わかめ とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	キャベツ だいこん にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	しょう小 115	705 2.6	909 3.7	
27 (木)	フルーツサンド ポークビーンズ コーンサラダ 牛乳	パン さとう じゃがいも オリーブあぶら きびざとう こめあぶら	なまクリーム だいず ぶたにく 牛乳	ももかん みかんかん バインかん パナナ たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ コーン キャベツ	しょう小 123	658 2.1	842 2.9	*基準量(小学校) エネルギー 650キロカロリー 食塩相当量 2.0g未満 野菜の量 100～120g *基準量(中学校) エネルギー 800キロカロリー 食塩相当量 2.5g未満 野菜の量 120g
28 (金)	ごはん おでん なっとうのかわりあえ みかん 牛乳	こめ じゃがいも きびざとう マヨネーズ	とりにく たまご ちくわ なっとう チーズ のり 牛乳	だいこん にんじん こんにやく こまつな みかん	しょう小 80	639 2.4	816 3.1	