

日 / 曜日	献立名	主に体を作るもと(赤)		主に体の調子を整えるもと(緑)		主にエネルギーのもと(黄)		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
水	ごはん					米			608kcal	757kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.3g	33.7g
	すきやき	豆腐 豚肉		にんじん 葉ねぎ	白菜 根深ねぎ えのきたけ こんにゃく	砂糖		酒 醤油 かつお節 だし昆布	16.9g	19.4g
木	うめおかかあえ	かつお節		小松菜 (しそ)	もやし (うめ)	砂糖		おりん 醤油	1.3g	1.7g
	きなこまめ	大豆 きなこ				砂糖 (幼:片栗粉)	(幼:油)	塩		
	りよくちやしよくパン		脱脂粉乳	茶		小麦粉	ショートニング	塩	681kcal	828kcal
金	ぎゅうにゅう		牛乳						31.7g	36.6g
	エッググラタン	卵 鶏肉 大豆粉	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ ぶなしめじ	小麦粉	バター	塩 こしょう コンソメ	26.3g	31.7g
	コーンポテト	大豆粉			コーン	じゃがいも	ドレッシング	塩 こしょう	1.9g	2.6g
土	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ エリンギ セロリ		油	白ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん					米			615kcal	777kcal
月	ぎゅうにゅう		牛乳						29g	36.1g
	にしんのみりんやき	にしん 大豆粉					油	醤油 酒 みりん	19.8g	23.8g
	さといものそばろに	鶏肉		さやいんげん	大根	さといも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.4g	2.2g
火	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく			酒 かつお節 だし昆布		
	ふりかけ(中のみ)		(昆布 のり)	(抹茶)		(米 片栗粉 砂糖)		(塩)		
	むぎごはん			★十五夜 献立★			米 大麦		658kcal	821kcal
水	ぎゅうにゅう		牛乳						29.3g	37.6g
	さけのしおこうじやき	鮭 大豆粉					油	塩こしょう 塩	16.4g	19.5g
	ふたにくとさつまいものにも	豚肉		水菜		さつまいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.7g	2.4g
木	むらくもじる	卵	わかめ	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉		醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	おつきみデザート		(かんてん)		(みかん果汁)	(ブルーベリーゼリー いちごゼリー りんごゼリー 砂糖)	(油)			
	ごはん			★浅羽南幼稚園 希望献立★			米		609kcal	756kcal
金	ぎゅうにゅう		牛乳						27.7g	34.3g
	ふたどんのぐ	豚肉			玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉	油	醤油 みりん 酒	20.4g	24.5g
	カレードレッシングサラダ			チンゲンサイ	キャベツ コーン	砂糖	油	酢 塩 カレー粉	1.3g	2.1g
土	わかめスープ	ハム 豆腐	わかめ	にんじん	白ネ えのきたけ		ごま油	醤油 酒 ポークパイオン 塩 こしょう		
	ぐりごはん					米 もち米 砂糖	栗	酒 みりん 塩	29.3g	35g
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.5g	22.9g
日	いかフライ	いか 大豆粉				小麦粉 パン粉	油	ソース こしょう	2.2g	2.8g
	しらたきのいためもの	ベーコン		チンゲンサイ	こんにゃく コーン	砂糖 片栗粉	ごま油	オイスターソース 醤油 酒		
	みそけんちんじる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	大根 根深ねぎ	さといも	ごま油	かつお節 だし昆布		
月	ごはん					米			641kcal	797kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						30.7g	37.8g
	あきのぐたくさんたまごやき	卵 豆腐 まぐろ水煮		葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ 干ししいたけ	砂糖	油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	21.7g	26.2g
火	じゃこいため		しらすぼし	小松菜	キャベツ		ごま油	醤油 みりん	1.6g	2.2g
	あつあげのもの	厚揚げ 鶏肉 さつまあげ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 大根	砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布		
	うどん					小麦粉		塩	600kcal	764kcal
水	ぎゅうにゅう		牛乳						28g	35g
	ちくわのいそべあげ	竹輪	青のり			米粉 片栗粉	油		20g	24.8g
	アーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油	1.8g	2.4g
木	きのこうどんのしる	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	玉ねぎ しいたけ えのきたけ ぶなしめじ りんご	片栗粉		酒 醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
	りんご									
	ごはん					米			615kcal	767kcal
金	ぎゅうにゅう		牛乳						27g	33.1g
	やしししゃも		しししゃも					酒	20.9g	25g
	あぎなすのそばろあん	豚肉 大豆ミート 豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		赤ピーマン 葉ねぎ	なす 生姜	砂糖 片栗粉	油	醤油	1.6g	2.1g
土	とうふのみそしる			小松菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ			かつお節 だし昆布		
	むぎごはん					米 大麦			660kcal	858kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.4g	29g
日	ハッシュドポーク	豚肉 大豆粉		にんじん パセリ	玉ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	ドマドピューレ トマトクチャップ ソース 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう	19.4g	25.6g
	チンゲンサイとコーンのソテー			チンゲンサイ	キャベツ コーン にんにく	砂糖	油	コンソメ 塩 こしょう	1.3g	2g
	フルーツゼリーミックス				ももシロップ漬け アロエシロップ漬け	ぶどうゼリー はちみつ		白ワイン		
月	チーズ(中のみ)		チーズ							
	げんまいロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	塩	679kcal	869kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.6g	33.3g
火	だいちとあつあげのケチャップあえ	大豆 厚揚げ (鶏レバー)				片栗粉 砂糖 (片栗粉)	油	トマトクチャップ 醤油 みりん	30.8g	38.2g
	ひじきのごまドレッシングサラダ		ひじき	チンゲンサイ	キャベツ コーン		ごまドレッシング ごま	醤油 塩	1.5g	2.2g
	クリームエスニカン	ウィンナー	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ エリンギ	小麦粉 じゃがいも	バター	チキンスープ 白ワイン コンソメ カレー粉 塩		
水	ごはん					米			613kcal	759kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.8g	35.5g
	ゆでふたのおちやねぎだれ	豚肉			根深ねぎ 茶	砂糖 片栗粉		酒 醤油 酢	17.8g	20.8g
木	こまつなとしいたけのピリからあえ			小松菜	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	1.4g	2g
	ふくろいのおいしさいっぱいみそしる	厚揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	大根	さつまいも		かつお節 だし昆布		
	むぎごはん					米 大麦			602kcal	750kcal
金	ぎゅうにゅう		牛乳						23.7g	28g
	あつあげのにくみそがけ	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		葉ねぎ	生姜	砂糖	油	酒	19.2g	20.4g
	ゆかりあえ			水菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油	1.2g	1.8g
土	こんさいじる	油揚げ		小松菜 にんじん	玉ねぎ 大根 ごぼう れんこん		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			653kcal	805kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26g	30.8g
日	さんぞくやき	鶏肉 大豆粉		小松菜	生姜 にんにく キャベツ	片栗粉 砂糖	油	醤油 酒 塩	23.2g	27.3g
	キャベツといとかんてんのあえもの		糸寒天		キャベツ		ごま油	醤油 米酢	1.4g	1.8g
	なめこじる	豆腐 みそ		にんじん	大根 なめこ 根深ねぎ	じゃがいも		かつお節 だし昆布		
月	ごはん					米			694kcal	847kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.5g	33.6g
	さばのみそに	さば みそ 大豆粉			生姜	砂糖		醤油 酒 みりん	28g	31.9g
火	れんこんのきんぴら			さやいんげん	れんこん こんにゃく	砂糖	ごま ごま油	醤油 みりん	1.7g	2.4g
	すましじる	豆腐	わかめ	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		

日/曜日	献立名	主に体を作るもと(赤)		主に体の調子を整えるもと(緑)		主にエネルギーのもと(黄)		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
23 木	バーガーパン			★浅羽中学校 希望献立★		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	628kcal	805kcal
	ぎゅうにゅう		脱脂粉乳 牛乳						25.6g	31.9g
	ハンバーグ	(豚肉 鶏肉 大豆粉)			(玉ねぎ)	(片栗粉) 砂糖		(チキンブイヨン 塩) トマトケチャップ ソース 赤ワイン 米酢 塩 こしょう	27.3g	33.8g
	コーンスローサラダ	大豆粉		にんじん	キャベツ	砂糖	ドレッシング	バター 生クリーム	2g	2.5g
コーンスープ	大豆粉	牛乳 脱脂粉乳		玉ねぎ コーン						
24 金	ごはん			★友好都市 宮城県岩沼市の献立★		米			598kcal	746kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.8g	32.3g
	あぐらふのたまごじ	卵		菜ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	仙台麩 砂糖		醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	18.2g	21.4g
	こんがあえ			塩昆布	キャベツ きゅうり		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.9g
おくずがけ	鶏肉 豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん	こんにゃく		さといも 片栗粉				
27 月	むぎごはん					米 大麦			640kcal	854kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.7g	34.7g
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん 菜ねぎ	玉ねぎ たけのこ 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油	ボーブイヨン 醤油 オイスターソース テンメンジャン トウバンジャン 酒	19.3g	23.8g
	あきあじしゅうまい	鶏肉 大豆ミート		小松菜	玉ねぎ れんこん しいたけ 生姜	砂糖 片栗粉 (小麦粉)	ごま油	醤油 酒 塩 (塩)	1.4g	1.9g
ごまづなのちゅうかあえ					コーン		ごま油			
りんごヨーグルト(中のみ)		りんごヨーグルト								
28 火	ごはん			★おはなし給食(きつね森の山男)★		米			658kcal	797kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28g	33.1g
	とりつくね	(鶏肉 大豆粉)			(玉ねぎ)	(パン粉 片栗粉 砂糖) 片栗粉 砂糖		(塩 こしょう) 醤油 みりん	19.9g	22.5g
	ふうふさだいこん	みそ			大根	砂糖		みりん 酒 かつお節 だし昆布 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.8g	2.4g
ゆばのすましじる	豆腐 ゆば		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ						
29 水	ごはん					米			643kcal	806kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.2g	31.1g
	さんまのたつたあげ	さんま 大豆粉			生姜	片栗粉	油	酒 醤油	22.8g	27.5g
	いそかあえ	のり	チンゲンサイ	もやし	玉ねぎ えのきたけ ごぼう			醤油 みりん 醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.2g	1.7g
さわにわん	豚肉		にんじん 水菜							
30 木	ロールパン		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	630kcal	805kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						29.4g	37.4g
	ガーリックレモンチキン	鶏肉 大豆粉			にんにく レモン果汁		オリーブオイル	塩 こしょう ガーリックパウダー	29g	36.5g
	チンゲンサイいりやさいサラダ	チンゲンサイ		キャベツ コーン		砂糖	油	米酢 塩 こしょう	1.9g	2.9g
きのこのクリームスープ	ウィンナー 豆乳 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ	米粉	バター 生クリーム				
31 金	ごはん			★十三夜 献立★		米			670kcal	793kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						31.7g	35.9g
	いわしのおかか	いわし かつお節 大豆粉			生姜	砂糖		醤油 みりん 酒 米酢	19g	20.3g
	ごもくまめ	大豆		さやいんげん	ごぼう こんにゃく 干しいたけ	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.5g	2.1g
みそしる	豆腐 みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	大根		じゃがいも				
くりのクリームデザート	(豚ゼラチン)	(乳製品)			(砂糖)	(栗)				

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。  
袋弁産の食材は太字にしています。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。  
加工食品については、主な材料名のみ( )で表示してあります。  
「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。  
給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。  
魚介類・海草類には、えび・かきが混入する場合があります。  
給食に関してご質問がありましたら、浅羽学校給食センターまでお問い合わせください。(TEL: 23-3049)



「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材、窒息や誤嚥防止のため  
よくかんで食べてもらいたい日に、  
この「よくかんで食べようマーク」がついています。



# ち さん らく しよく 地産楽食



世界陸上が東京で開催され、先日まで熱戦が繰り広げられていました。  
スポーツをする上で食事は、活動の土台となり、体調を整え、けがや病気をしない体を作り、最高のパフォーマンスをするためにとても大切です。

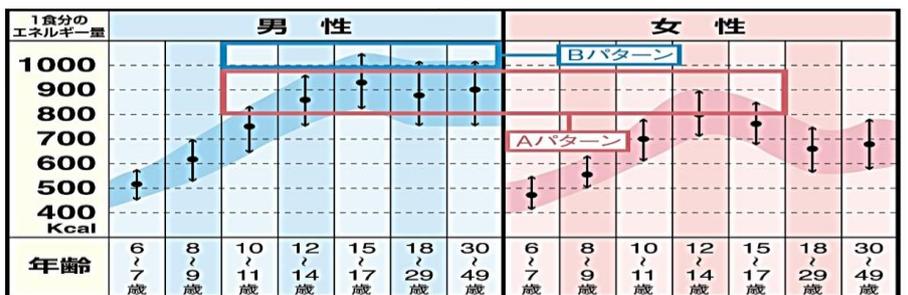
エネルギー源になる主食をしっかり摂ることはもちろん、栄養素が体の中で働くよう栄養バランスを整えて食事することも必要になります。



●スポーツに必要な要素●

一食でどれだけエネルギーが必要?

- Aパターン**
    - ジュニアアスリート
    - 一般成人向け(活動レベル普通)
    - 中高生女子アスリート
  - Bパターン**
    - 中高生男子アスリート
    - 成人男子向け(活動レベル高い)
- 「袋弁スポーツ飯」パンフレットより



## おはなし給食 10/28(火)

昨年も好評だった図書館とのコラボ企画「おはなし給食」を実施します。  
絵本は、『きつね森の山男』です。  
読み聞かせをし、その本に出てくる料理を給食で提供します。子どもたちが本に親しみ、食べる楽しさを感じてもらえることを願い実施しています。  
家庭でも話題にして一緒に楽しんでください。

『きつね森の山男』  
馬場のぼる 作  
こぐま社

