

ひらち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもと になる(あか)	おもにエネルギーの もとになる(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
1 (木)	ごはん		ごはん		728 27.5 3.1	<さんま>秋においしい魚です。さんまやさばなどの背中の青い魚は、血液をきれいにし、脳のはたらきをよくしてくれます。今日は広島県産のレモン果汁を使って、レモン味の煮魚にしました。骨があるので、気をつけて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんまのレモンに	さんま		レモンかじゅう		
	やさいのみそあえ	ちくわ しろみそ		にんじん こまつな はくさい		
	きりぼしだいこんに	ぶたにく あぶらあげ	あぶら じゃがいも しらたき	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん いんげん		
2 (金)	ソフトめんスープ スパゲッティ	ぶたにく ベーコン	ソフトめん あぶら	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ	681 28.5 3.8	<フレンチトースト>フレンチトーストは卵と牛乳、砂糖、はちみつをまぜ合わせた卵液にフランスパンを漬け込みオープンで焼きます。パンを卵液に漬け込みすぎるとパンがちぎれるので、手早く作業します。甘い卵液がよくしみていておいしいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハムとかいそうのマリネ	ハム わかめ	あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ レモンかじゅう		
	フレンチトースト	たまご ぎゅうにゅう	フランスパン はちみつ			
5 (月)	トマトチーズリゾット	ウインナー とりにく こなチーズ	アルファーカーマイ バター	トマト たまねぎ はくさい にんじん パセリ	614 22.1 2.3	<ブルーベリー>10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーやブドウなどに多くふくまれる紫色の色素アントシアニンも目によいといわれています。さまざまな栄養が目の健康に役立っています。好き嫌いせず何でもバランスよく食べることが大切です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	中華風サラダ	ハム	ごま ごまあぶら	こまつな キャベツ きゅうり にんじん もやし		
	ブルーベリーケーキ	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ バター	ブルーベリージャム ブルーベリー		
6 (火)	ごはん		ごはん		608 25.2 2.7	<緑黄色野菜>切っても中身の色の濃い野菜を「緑黄色野菜」といいます。今日の給食にもたくさんさんの緑黄色野菜が入っています。和風ハンバーグには人参としそ、梅かつおあえにはほうれん草と人参。じゃが芋のみそ汁にはねぎが入っています。中でも梅かつおあえに入っている、ほうれん草は緑黄色野菜の中でも栄養価が抜群に高いです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わふうハンバーグ	とりミンチ たまご しぼりとうふ ぎゅうにゅう	パンこ ながいも かたくりこ	たまねぎ にんじん しそ		
	うめかつおあえ	かつおぶし		キャベツ はくさい にんじん ほうれん草 うめぼし		
	じゃがいものみそしる	みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ		
7 (水)	とりにくとしめじのごはん	とりミンチ	アルファーカーマイ あぶら	しめじ ごぼう にんじん えだまめ	680 26.9 2.2	<城山煮>呉市郷原町の郷土料理です。城山煮は郷原町で昔からよくとれる大豆と、瀬戸内海でとれるいりこを油で揚げて、甘辛のタレをからめ、ごまをふって作ります。地元のシンボルの城山という名の山にちなんで名づけられました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくじゃが	ぎゅうにく	あぶら じゃがいも しらたき	にんじん たまねぎ いんげん		
	じょうやまに	だいす かえりいりこ	ごま あぶら かたくりこ			
8 (木)	きなこあげパン	きなこ	コッペパン あぶら		637 22.0 1.8	<きな粉揚げパン>今日は人気メニューの揚げパンです。油で揚げたパンに、きな粉とグラニュー糖、塩をまぜた粉を、まぶして作りました。今日も粉だらけにならないように、キッチンペーパーを使って上手に食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりとはるさめのサラダ	とりにく ぎんしたまご	はるさめ ごま ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり		
	ポトフ	ベーコン	あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん にんにく		
9 (金)	みそラーメン	ぶたにく あかみそ	ちゅうかさば あぶら	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ コーン ねぎ	655 22.8 2.2	<野菜チップス>野菜をうすくスライスして、低い温度の油で、野菜の水分を抜くように、ゆっくりじっくり揚げます。5種類の野菜をそれぞれ別々に揚げるので、作るには時間と手間がかかりますが、とても人気のあるメニューです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいチップス		あぶら さつまいも	かぼちゃ れんこん にんじん ごぼう		
	バナナ			バナナ		
12 (月)	わかめごはん	わかめ	アルファーカーマイ		639 19.4 1.6	<かぼちゃ>カンボジアという国から日本へ伝わったことから、カンボジアがなまって「かぼちゃ」になりました。夏が旬の野菜ですが長く保存できるので冬までとっておき、冬至に食べる風習があります。今日はかぼちゃを大学芋風にアレンジしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おでんふうに	とりにく なまあげ こんぶ うずらたまご	こんにやく さといも あぶら	にんじん だいこん		
	だいがくかぼちゃ		くろごま みずあめ あぶら	かぼちゃ		
13 (火)	ツイストパン		ツイストパン		739 31.0 2.0	<じゃがいも>ビタミンCが多くふくまれています。ホクホクした食感が特徴の「だんしゃくいも」と、煮くずれしないのが特徴の「メーカーイン」があります。今日のじゃがたまスープにはメーカーインを使っていますが、ポテトサラダやコロケには、だんしゃくいもを使うとおいしいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マカロニグラタン	えび ハム チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	バター マカロニ	たまねぎ コーン にんじん		
	じゃがたまスープ	とりにく ベーコン たまご	あぶら じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ パセリ		
	ミニトマト			ミニトマト		
14 (水)	さらうどんあんかけ	ぶたにく いか かまぼこ	さらうどうん あぶら かたくりこ	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい もやし	536 22.6 2.6	<皿うどん>長崎県の郷土料理です。白菜やもやしなど、たくさんの野菜と豚肉やかまぼこが入ったあんを、パリパリの麺にかけて食べます。パリパリの麺も、しばらくしたら、しんなりして食べやすくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきぶたあえ	やきぶた	ごまあぶら	きゅうり だいこん にんじん コーン		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		もも パイン みかん		

※発注の都合により、
こんだての食材がかわ
ることがあります。

引き落とし日は、**5日**です。
お忘れのないようお願いいたします。

10月の給食費

1～6年生 5,250円

☆一人につき手数料が10円必要です。

**引き落とし日に
ご注意ください!!**

10月の給食費から9月7日の休校による給食停止分
(普通給食1回分)を、差し引いています。

ひにち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもと になる (あか)	おもにエネルギーの もとになる (き)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる (みどり)	エネルギー たんぱく しう えんぶん	ひとくちメモ
15 (木)	ごはん		ごはん		664 28.7 3.1	<ごぼう>独特の香りやうま味のあるごぼう。ごぼうには食物繊維が多くふくまれており、その量は野菜の中でもトップクラスです。食物繊維はお腹の中をきれいに掃除して、便秘を予防します。今日はお汁の中に入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわのてんぷら	ちくわ あおのり	あぶら こむぎこ			
	こまつなのたまごあえ	たまご		こまつな はくさい にんじん		
	とりごぼうじる	とりにく なまあげ	あぶら			
16 (金)	きつねうどん	あぶらあげ かまぼこ	うどん	たまねぎ にんじん ねぎ	624 20.2 3.8	<柿>秋が旬の果物です。いちごやキウイに負けなほどのビタミンCがふくまれています。海外でも「KAKI」という名で知られています。そのまま食べてもよいし、サラダにしてもおいしいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かきなます	わかめ		きゅうり だいこん かき		
	やきいも		さつまいも			
19 (月)	バターライスエピソード かけ	えび ぎゅうにゅう とりにく	アルファーカーマイ バター こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん パセリ	576 18.9 2.3	<バターライスエピソードかけ>少しカレー味のするバターライスに、えびと鶏肉、玉ねぎ、人参をホワイトソースで煮て作った、ソースをかけて食べます。えびは白ワインで下味をつけています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさしいサラダ	ハム	あぶら	キャベツ きゅうり トマト コーン		
20 (火)	むぎごはん		むぎごはん		724 35.0 2.0	<広島県産の鯛>梅みそ焼きに使っている魚は広島県産の鯛です。「広島県内で育てた鯛を給食でぜひ食べてください」と、広島県がタダで分けてくれました。鯛のような高級な魚が給食に出るのは初めてです。12月にも広島県産の鯛が出る予定です。次はどんな料理が出るか楽しみにしておいてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひろしまけんさん たいのうめみそやき	たい しろみそ		しそ うめぼし		
	ごまあえ		すりごま	ほうれんそう にんじん キャベツ		
	やさしいのそぼろに	とりミンチ なまあげ	あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ いんげん		
21 (水)	たきこみだいずおこわ	とりにく あぶらあげ だいず	アルファーカーマイ アルファーカーもちごめ あぶら	しめじ にんじん	683 28.3 2.9	<石狩鍋>鮭が入っているみそ味の鍋料理です。北海道の郷土料理で、じゃがいもやとうもろこし、人参など、北海道でよくとれる食材が入ります。だしは昆布でとりますが、脂ののった鮭からも、おいしいだしが出ています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いしかりなべ	さけ やきどうふ みそ あかみそ	じゃがいも	にんじん はくさい しろねぎ コーン		
	みたらしだんご		しらたまもち かたくりこ			
22 (木)	カスタードサンド	ぎゅうにゅう たまご	コッペパン バター コーンスターチ		666 25.8 1.5	<カスタード>材料は牛乳と卵、砂糖、バター、コーンスターチです。香りのよいバニラエッセンスも入っています。給食室で手作りしたので、甘すぎず、優しい味になっていると思います。パンにはさんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのカレーサラダ	いか	かたくりこ あぶら じゃがいも	コーン キャベツ きゅうり にんじん		
	しろいんげんまめのスープ	しろいんげんまめ ぶたにく	あぶら	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん トマトピューレ いんげん		
23 (金)	やきそば	ぶたにく かつおぶし	ちゅうかさば あぶら	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	547 20.8 2.7	<手作りの杏仁豆腐>杏仁豆腐に入っているミルクゼリーは給食室で手作りしたものです。特大のバットに流し入れて固めたミルクゼリーを、きれいなひし形に切ります。白いゼリーなので、包丁で切った切り目がよく見え、ほとんど動で切っていますが、いつも機械で切ったようにきれいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ブロッコリーいため	ぎゅうにく	ごまあぶら あぶら かたくりこ オイスターソース	ブロッコリー しめじ たまねぎ にんじん		
	アンニンドウフ	ぎゅうにゅう かんてん		パイン みかん		
26 (月)	ごはん		ごはん		626 26.6 2.5	<広島県産黒毛和牛>今週の木曜日に広島県産の黒毛和牛が給食に出ます。いつもの牛肉の約4倍もの値段のする高級な牛肉です。コロナ対策で外食をする人が減り、牛肉が余ってしまうといけなないので「給食でおいしい広島県産の牛肉を食べてもらおう」と、13万円ほどの黒毛和牛の肉を、広島県がタダで分けてくれました。和牛について説明した冊子とクリアファイルもプレゼントしてくれたので、明日、給食委員会が各クラスに配りに行きます。ちょっとおもしろいファイルなので、お楽しみに。木曜日の給食も、どんなおいしいお肉が食べられるか、楽しみにしておいてください。
	てづくりふりかけ	ちりめん かつおぶし あおのり	ごま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たまごいりやさしいため	ぶたにく みそ うすらたまご	あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ キャベツ		
	よしのじる	とりにく とうふ かまぼこ わかめ	かたくりこ あぶら	にんじん えのきたけ ねぎ		
27 (火)	こくとうパン		こくとうパン		723 28.0 1.9	で、明日、給食委員会が各クラスに配りに行きます。ちょっとおもしろいファイルなので、お楽しみに。木曜日の給食も、どんなおいしいお肉が食べられるか、楽しみにしておいてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すぶた	ぶたにく	かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン		
	ちゅうかコーンスープ	ハム ぎゅうにゅう たまご	あぶら ごまあぶら	コーン たまねぎ にんじん にら		
	オレンジ			オレンジ		
28 (水)	ちゅうかどん	ぶたにく いか うすらたまご	ごはん あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	639 23.1 1.8	<中華丼>ごはんの上に、八宝菜などの中華風の煮物をもりつけた、日本で生まれた中華料理です。中国には中華丼に似た「あんかけごはん」のような料理はたくさんありますが、「中華丼」という料理はないそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ベーコンとしめじのサラダ	ベーコン	あぶら	ほうれんそう コーン しめじ にんじん キャベツ		
	はちみつレモンゼリー	ゼリーのもと	はちみつ	レモンかじゅう		
29 (木)	ゆかりごはん		アルファーカーマイ	ゆかり	695 22.7 2.3	今日のすき焼き風煮には広島県産の黒毛和牛が入っています。広島和牛には香りや口どけのよい脂の、オレイン酸が多くふくまれているので「口に入れたときにやわらかく、とけるようだ」と、とても評判がよいです。次の広島和牛の日は12月です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まめのサラダ	ハム だいず	マヨネーズ	こまつな キャベツ にんじん		
	ひろしまけんさんくろげ わぎゅうのすきやきふうに	くろげわぎゅう やきどうふ	しらたき あぶら	にんじん しろねぎ はくさい たまねぎ		
30 (金)	ひじきスパゲッティ	ひじき ベーコン	スパゲッティ あぶら	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン	657 24.3 2.4	<ひろしまドレみそ♪レモン>みそに砂糖とレモン汁をまぜて作ったタレを、キャベツや もやしなどの野菜にかけて食べます。野菜のほかにゆでた豚肉が入っている、冷しゃぶ風サラダです。レモン汁が入っているので、さっぱりしていておいしいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひろしまドレみそ♪レモン	ぶたにく みそ		キャベツ もやし にんじん レモンかじゅう		
みかんケーキ	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス バター	みかんジュース マーメイド			