



| 日  | 曜日 | こんだてめい             |             |   | あかの食品                                    |   | きいろの食品   |                                   | みどりの食品           |  | エネルギーたんぱく質脂質塩分 | *の印の配る数 |
|----|----|--------------------|-------------|---|--|---|--|-----------------------------------|------------------|--|----------------|---------|
|    |    | しゅしよく              | のみもの        | おかず                                     | からだをつくるもの                                | ねつや力になるもの                               | からだのちようしどとのえるもの                                | からだのちようしどとのえるもの                   | からだのちようしどとのえるもの  |  |                |         |
| 2  | 月  | セサミトースト            | 牛乳          | クラムチャウダー<br>*やさしいりにくだんご<br>やさしいサラダ      | ぎゅうにゅう<br>ベーコン あさり<br>なまクリーム にくだんご       | パン<br>ごま グラニューとう あぶら<br>マーガリン じゃがいも さとう | にんじん ★たまねぎ<br>マッシュルーム とうもろこし<br>キャベツ きゅうり      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分        | *1人2コ            |  |                |         |
| 3  | 火  | わかめごはん             | 牛乳          | こんさいのみそしる<br>グリルチキン<br>ブロッコリーのマヨじょうゆあえ  | ぎゅうにゅう<br>わかめ ちくわ<br>みそ グリルチキン           | ごはん<br>マヨネーズ                            | だいこん にんじん<br>ごぼう れんこん<br>きぬさや ブロッコリー           | 647kcal<br>27.8g<br>21.0g<br>3.0g |                  |  |                |         |
| 4  | 水  | ごはん                | 牛乳          | おつきみじる<br>*いわしのさんがやき<br>カレーソース おつきみゼリー  | ぎゅうにゅう<br>とりにく わかめ<br>さんがやき ぶたにく         | ごはん<br>しらたまだんご<br>あぶら ゼリー               | にんじん ねぶかねぎ<br>えのき もやし<br>キャベツ                  | 621kcal<br>21.5g<br>14.8g<br>2.2g | *1人2まい           |  |                |         |
| 5  | 木  | セルフツナサンド           | 牛乳          | ミネストローネ<br>*とりのからあげ                     | ぎゅうにゅう<br>ツナ ベーコン<br>だいち とりにく            | パン<br>マヨネーズ さんおんとう<br>でんぶん あぶら          | ★たまねぎ きゅうり<br>キャベツ にんじん<br>マッシュルーム トマト         | 647kcal<br>27.0g<br>27.7g<br>2.6g | *1~4年1コ<br>5年~2コ |  |                |         |
| 6  | 金  | ポークカレー             | 牛乳          | フルーツのヨーグルトあえ<br>ふくじんづけ                  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ヨーグルト                  | むぎごはん<br>じゃがいも あぶら<br>さとう ゼリー           | ★たまねぎ にんじん<br>りんご ふくじんづけ<br>もも みかん パイナップル      | 681kcal<br>20.1g<br>17.7g<br>2.8g |                  |  |                |         |
| 10 | 火  | サンマーめん             | 牛乳          | ひじきはるまき<br>ブロッコリーのおかかあえ                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく かまぼこ<br>はるまき かつおぶし        | ホットラーメン<br>でんぶん あぶら<br>ごまあぶら            | もやし キャベツ<br>にんじん ねぶかねぎ<br>ブロッコリー               | 651kcal<br>26.3g<br>19.2g<br>3.0g |                  |  |                |         |
| 11 | 水  | ごはん                | ジョア         | とうふとしめじのすましじる<br>さんまのかばやきふう<br>いそあえ     | ジョア<br>とうふ さんま<br>のり                     | ごはん<br>でんぶん あぶら<br>さとう                  | しめじ にんじん<br>ねぶかねぎ<br>こまつな もやし                  | 666kcal<br>23.6g<br>20.6g<br>2.9g |                  |  |                |         |
| 12 | 木  | こくとうロールパン          | 牛乳          | キャベツのコンソメスープ<br>タンドリーチキン<br>はなやさいのおんやさい | ぎゅうにゅう<br>ウインナー<br>とりにく ヨーグルト            | パン<br>ドレッシング                            | キャベツ もやし にんじん<br>★たまねぎ とうもろこし<br>ブロッコリー カリフラワー | 639kcal<br>28.3g<br>25.9g<br>3.0g | 2年生遠足            |  |                |         |
| 13 | 金  | ごはん                | 牛乳          | とんじる<br>コロッケ<br>ポイルキャベツ                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とうふ<br>みそ                 | ごはん<br>じゃがいも ごまあぶら<br>こんにやく コロッケ あぶら    | だいこん にんじん<br>ごぼう ねぶかねぎ<br>キャベツ                 | 670kcal<br>20.6g<br>23.3g<br>3.0g | 4年生音楽会           |  |                |         |
| 16 | 月  | しよくパン<br>ジャム&マーガリン | 牛乳          | じゃがいものコンソメスープ<br>とりにくのチーズやき             | ぎゅうにゅう<br>ベーコン とりにく<br>チーズ               | パン<br>ジャム&マーガリン<br>じゃがいも あぶら            | ★たまねぎ<br>にんじん さやいんげん<br>もやし ピーマン               | 637kcal<br>30.5g<br>26.9g<br>3.0g |                  |  |                |         |
| 17 | 火  | ごはん                | 牛乳          | たまごやさしいのちゅうかスープ<br>ぶたニラいため              | ぎゅうにゅう<br>たまご<br>ぶたにく                    | ごはん<br>でんぶん ごまあぶら<br>さとう あぶら            | キャベツ にんじん<br>しいたけ ねぶかねぎ なら<br>★たまねぎ もやし        | 616kcal<br>24.3g<br>17.6g<br>2.6g |                  |  |                |         |
| 18 | 水  | ごはん                | 牛乳          | だいこんのみそしる<br>さばのごうみソースがけ<br>きざみづけ       | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ みそ<br>さば かつおぶし           | ごはん<br>でんぶん あぶら<br>さんおんとう ごまあぶら         | だいこん ★たまねぎ<br>にんじん はねぎ たくあん<br>ねぶかねぎ キャベツ きゅうり | 649kcal<br>27.6g<br>17.6g<br>3.0g | 5年生校外学習          |  |                |         |
| 19 | 木  | サンドパン              | 牛乳          | ほうれんそうのコンソメスープ<br>メンチカツ<br>スパサラダ        | ぎゅうにゅう<br>ウインナー<br>メンチカツ ハム              | パン<br>あぶら スパゲッティ<br>マヨネーズ さとう           | ★たまねぎ<br>にんじん ほうれんそう<br>きゅうり                   | 635kcal<br>21.5g<br>28.5g<br>3.0g | 6年生陸上大会          |  |                |         |
| 20 | 金  | ごはん                | 牛乳          | かまぼこのすましじる<br>あつあげとぶたにくのみそいため           | ぎゅうにゅう<br>かまぼこ ぶたにく<br>あつあげ みそ           | ごはん<br>あぶら さんおんとう<br>でんぶん               | にんじん こまつな もやし<br>ピーマン キャベツ<br>★たまねぎ しいたけ       | 647kcal<br>30.0g<br>20.8g<br>2.5g |                  |  |                |         |
| 23 | 月  | にくみそ<br>スパゲッティ     | 牛乳          | もやしのコンソメスープ<br>さつまいもとりのタルト              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく みそ<br>とりにく                | スパゲッティ<br>さんおんとう でんぶん<br>あぶら タルト        | にんじん<br>★たまねぎ えだまめ<br>もやし しめじ                  | 601kcal<br>21.6g<br>20.8g<br>2.5g |                  |  |                |         |
| 24 | 火  | あおなごはん             | 牛乳          | さといものみそしる<br>しのだに<br>やさしいため             | ぎゅうにゅう<br>わかめ あぶらあげ<br>みそ しのだに           | ごはん<br>★さといも<br>あぶら                     | ★たまねぎ<br>キャベツ にんじん<br>ピーマン                     | 638kcal<br>22.4g<br>19.1g<br>3.0g |                  |  |                |         |
| 25 | 水  | ごはん                | やさい<br>ジュース | こまつなのすましじる<br>さかなのさいきょうやき<br>だいちのいそに    | とうふ ぎんむつ<br>みそ ひじき<br>ちくわ だいち            | ごはん<br>あぶら<br>さとう                       | やさしいジュース<br>にんじん こまつな<br>★たまねぎ                 | 606kcal<br>26.5g<br>17.3g<br>2.7g |                  |  |                |         |
| 26 | 木  | あげパン               | 牛乳          | キャロットスープ<br>オムレツ<br>こふきいも               | ぎゅうにゅう<br>ベーコン なまクリーム<br>オムレツ            | パン<br>グラニューとう あぶら<br>さとう じゃがいも          | とうもろこし<br>にんじん<br>★たまねぎ                        | 642kcal<br>21.4g<br>26.8g<br>2.8g |                  |  |                |         |
| 27 | 金  | ピビンバ               | 牛乳          | はるさめスープ<br>ヨーグルト(ラ・フランス)                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく みそ<br>とりにく ヨーグルト          | ごはん<br>あぶら さとう ごま<br>ごまあぶら はるさめ         | もやし にんじん<br>ほうれんそう ぜんまい<br>★たまねぎ はねぎ           | 647kcal<br>23.1g<br>18.0g<br>2.3g |                  |  |                |         |
| 30 | 月  | ロールパン              | 牛乳          | ポークピーンズ<br>*てりやきにくだんご<br>チキンサラダ         | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ ぶたにく<br>ベーコン にくだんご とりにく | パン<br>じゃがいも<br>さとう あぶら                  | ★たまねぎ<br>にんじん トマト<br>キャベツ きゅうり                 | 623kcal<br>25.5g<br>23.0g<br>2.9g | *1~3年1コ<br>4年~2コ |  |                |         |
| 31 | 火  | カレーうどん             | 牛乳          | かいそうだいこんサラダ<br>ハロウィンむしケーキ               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく なると<br>かいそう               | ソフトめん<br>むしケーキ                          | ★たまねぎ にんじん<br>ねぶかねぎ だいこん<br>きゅうり               | 664kcal<br>25.2g<br>22.2g<br>2.3g | 3年生遠足            |  |                |         |

給食回数・・・21回

- ★ 今月の平均栄養価は  
エネルギー：640kcal、タンパク質：24.6g、  
脂質21.7g、塩分：2.7g
- ★ 今月の給食目標は  
《食後は静かに休みましょう》です。
- ★ ★は福沢地域の生産者の野菜です。
- ★ メニューは都合により変更することがあります。

お米をはじめ、さまざまな作物がその季節を運来  
しました。秋は、「食感の秋」ともいうように、旬のお  
いしい食べ物が多く出回るため、おいしい食糧を  
ぎてしまう人も多いのでは？ そんなときは、1日  
30回を目安によくかんで、どんな味や食感がするか  
意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満  
腹のサインが伝わり、食過量を防いでくれます。また、  
五感を使って味わうことは満足感につながります。

五感をを使って味わおう

**目＝視覚**

色・形・大きさ

**耳＝聴覚**

かんだときの音

**鼻＝嗅覚**

におい・風味

**舌＝味覚**

甘味・酸味・  
苦味・塩味・  
旨味  
(5つの基本味)

**歯や舌＝触覚**

硬さ・柔らかさ  
滑らかさ・ざらめ  
えぐみ・しぼみ