※汁物容器に入っているものには、
が付いています。



	曜日	主食	牛乳	<u>献立名</u> おかず	黄色(炭水化物 脂質) 働く力になる	赤(たんぱく質 ミネラル) 血や肉になる	緑(ミネラル ビタミン) 体の調子を整える	栄養価
1	火	ごはん		白身魚のアーモンド和え キャベツとじゃこのソテー ボテトサラダ	でんぷん 米油 アーモンド 砂糖 じゃがいも 米	ホキ ちりめんじゃこ 牛乳	古根しょうが 玉葱 にんじん たけのこ ピーマン 赤ピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり	エネルギー 831 I たんぱく質 30.3 脂質 26.4
_				型抜きチーズ 上溝中学校の			<u>+</u> *	食塩相当量 2.4
2	水	ごはん	₽	エビチリ ニラ玉 中華風酢の物	米油 ごま油 砂糖 でんぷん はるさめ ごま 米	鶏肉 豆腐 牛乳 (えびフリッター) かり卵!	にんにく 古根しょうが 長ねぎ もやし にんじん にら みかん キャベツ きゅうり 赤ピーマン こまつな 干し椎茸	エネルギー 784 たんばく質 25.7 脂質 23.9
3	木	ごはん	<u></u>	みかん 豚肉のしょうが焼き 小松菜の煮びたし れんこんのきんぴら	米油 砂糖 ごま油 ごま さつまいも 米	(1879年) 豚肉 油揚げ かつお節 牛乳	古根しょうが 玉葱 こまつな もやし にんじん れんこん	食塩相当量 2.6 エネルギー 800 たんぱく質 29.2 脂質 21.3
	金	ごはん		焼きいも いわしフライ ペンネアラビアータ かぼちゃの塩バター	米油 マカロニ バター 米	豚肉 寒天缶 牛乳 わりしフライ	玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム トマト パセリ かぼちゃ キャベツ にんじん	食塩相当量 1.7 エネルギー 872 たんぱく質 27.1
			T T	フレンチサラダ 【 パイン&寒天	米油 でんぷん 砂糖	まぐろ油漬 大豆 豆腐	きゅうり パイン えのきたけ まいたけ 干し椎茸	脂質 29.7 食塩相当量 1.1 エネルギー 837
,	月	麦ごはん	•	お魚豆腐 きのこあんかけ 大根のツナ和え お豆のかりんとう I わかめのみそ汁	アーモンド 米 麦	ひよこまめ わかめ 油揚げ みそ 牛乳 お魚豆腐	玉葱 もやし にんじん 長ねぎ にんにく だいこん	エネルギー 837 たんぱく質 27.5 脂質 30.5 食塩相当量 2.6
3	火	ごはん	3	プレーンオムレツ 秋の和風ドライカレー もやしのソテー 彩り野菜のチーズサラダ	さつまいも 米油 米	豚肉 みそ チーズ 牛乳 プレーンオムレツ ペーコン	にんじん 玉葱 ごぼう 古根しょうが もやし キャベツ とうもろこし ブロッコリー	エネルギー 788 たんぱく質 25.9 脂質 25.4 食塩相当量 1.9
)	水	ごはん	1	あじの和風マリネ キャベツのおかか和え おじゃがもち ひじきと豚肉の煮物	でんぷん 米油 砂糖 ごま油 米 【 いももち 】	あじフィレ 油揚げ 牛乳 かつお節 豚肉 ひじき	玉葱 キャベツ にんじん 古根しょうが ごぼう えのきたけ だいこん 万能ねぎ	エネルギー 815 たんぱく質 292 脂質 24.6
0	木	コッペパン		沢煮椀 ポークビーンズ 目の愛護デ マカロニサラダ ほうれん草とコーンのソテー	(大豆 豚肉 牛乳	セロリー にんじん 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり ほうれんそう とうもろこし	食塩相当量 32 エネルギー 789 たんぱく質 34.7 脂質 27.1
_			[8])	ブルーベリージャム 日曜中学校2年4	マヨネーズ コッペパン コッペパン 仮内 できる マラス・ファイル マラス	()	ブルーベリージャム	食塩相当量 32
1	金	ごはん	a	店揚げ キャベツの昆布和え 卵焼き ブロッコリーと人参のサラダ	小麦粉 でんぶん 米油 ごま油 ごま はるさめ 米	鶏肉 塩昆布 まぐろ油漬 牛乳 厚焼きたまご	にんにく 古根しょうが きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー もやし こまつな たけのこ 干し椎茸	エネルギー 814 たんぱく質 32.0 脂質 27.6
5	火	麦ごはん		▼ 野菜春雨スープ 赤魚のみりん焼き 大根のにんにく炒め 大豆のみそがらめ	砂糖 ごま油 でんぷん 米油 じゃがいも 米 麦	あかうお かつお節 大豆 みそ 鶏肉 牛乳	 古根しょうが だいこん えのきたけ にんにく にんじん 玉葱 グリンピース	食塩相当量 2.3 エネルギー 801 たんぱく質 32.9 脂質 23.0
6	水	ごはん		親子煮 十三夜 いかのBBQソースがけ じゃがいもとさやいんげんのソテー ひじきサラダ *** もやしスープ	小麦粉 でんぶん 米油砂糖 じゃがいも 米	いか ひじき まぐろ油漬豚肉 牛乳	りんご 玉葱 古根しょうが にんにく さやいんげん みかん キャベツ きゅうり にんじん もやし 長ねぎ たけのこ	食塩相当量 2.4 エネルギー 801 たんぱく質 33.1 脂質 20.3
7	木	ごはん		場内の和風きのこ 切干大根のピリ辛炒め 玉こんにゃくの煮つけ	米油 バター 砂糖 ごま油 玉こんにゃく 小麦粉 でんぷん 米	親内 豚肉 凍り豆腐 鶏卵 牛乳	にら 干し椎茸 玉葱 ほんしめじ にんにく 切干大根 にんじん	食塩相当量 2.9 エネルギー 831 たんぱく質 30.9 脂質 28.6
			M	凍り豆腐のこはく揚げ 毎月19日食育の日は、	世界の料理が登場します!10月	は「モロッコ」のお料理を味わいま	: しょう≥+☆	食塩相当量 1.8
8	金	ごはん	.	かぼちゃと豆のコロッケ マカロニのツナ和え モロッカンサラダ 肉野菜炒め	米油 マカロニ じゃがいも オリーブ油 砂糖 米 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	まぐろ油漬 豚肉 鶏肉 レンズまめ 牛乳	玉葱 きゅうり にんじん トマト レモン果汁 キャベツ にんにく セロリー	エネルギー 899 たんぱく質 28.4 脂質 26.8
				ハリラ	`' 谷さんが考えた提案献立「旬の恵み	ト ・を味わう秋の味覚給食」が登場		食塩相当量 2.6
				上鶴間中学校3年生水				
1	月	麦ごはん	in the second	秋を感じるサバのみそ煮 笑顔あぶれるほうれん草のごま和え きのこのしょうが炒め カリカリ大学芋	こま 砂糖 米油 さつまいも こんにゃく 米 麦		ぼうれんそう もやし にんじん エリンギ えのきたけ 古根しょうが だいこん 長ねぎ ごぼう	たんぱく質 30.4 脂質 25.8
	月火	麦ごはん ごはん	in the second	秋を感じるサバのみそ煮 笑顔あふれるほうれん草のごま和え きのこのしょうが炒め		(さばの味噌煮) (ベーコン)	エリンギ えのきたけ 古根しょうが だいこん	たんぱく質 30.4 脂質 25.8 食塩相当量 2.6 エネルギー 82.1 たんぱく質 30.1 脂質 25.0
2				秋を感じるサバのみそ素 実顔あられるほうれん草のごま和え きのこのしょうが炒め カリカリ大学芋 もみじのけんちん汁 四川豆腐 海薬サラダ 揚げきょうさ 鶏肉のスパイス焼き 白菜のソデー にんじんしゃこサラダ シャーマンボデト	こんにゃく 米 麦ごま油 砂糖 でんぷん	さばの味噌煮 ベーコン	エリンギ えのきたけ 古根しょうが だいこん 長ねぎ ごぼう 玉葱 にんじん 古根しょうが	たんぱく質 30.4 脂質 25.8 食塩相当量 26.8 エネルギ 82.1 たんぱく質 30.1 脂質 25.0 食塩相当量 25.0 エネルギ 82.7 たんぱく質 27.1 脂質 24.9
2	火	ごはん		秋を感じるサバのみそ素 実顔あられるぼうれん草のごま和え きのこのレようが炒め カリカリ大学芋 もみじのけんちん汁 四川豆腐 海漢サラダ 掲げぎょうざ 鶏肉のスパイス焼き 白菜のソテー にんじんじゃこナラダ ジャーマンボテト カクテルゼリー ロ身魚のパン粉焼き アーモンドザラダ チキンナゲット	こんにゃく 米 麦 ごま油 砂糖 でんぶん 米油 米 米油 しらたき ごま油	さばの味噌煮 ベーコン ちらしかまぼこ(もみじ) 豆腐 豚肉 みそ 牛乳 海薬ミックス まくろ油漬 ぎょうざ 調肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ハム ベーコン メルルーサ 粉チーズ 牛乳 ハム ベーコン	エリンギ えのきたけ 古根しょうが だいこん 長ねぎ ごぼう 玉葱 にんじん 古根しょうが にんにく チンゲン菜 きゅうり もやし エリンギ チンゲン菜	たんぱく質 30.4 脂質 25.8 食塩相当量 25.0 エネルギー 26.0 エネルギー 821 たんぱく質 30.1 脂質 25.0 食塩相当量 2.3 エネルギー 827 たんぱく質 27.1 脂質 24.9 食塩相当量 1.5 エネルギー 81.2 たんぱく質 31.1 能質 27.5
:1 :2 :3 :4 :5	火水	ごはん		秋を感じるサバのみそ素 実験あられるほうれん草のごま和え きのこのしょうが炒め カリカリ大学芋 もみじのけんちん汁 四川豆腐 海藻サラダ 揚げぎょうざ 鶏肉のスパイス焼き 白菜のフノテー にんじんしゃこサラダ シャーマンボテト カクテルゼリー 白鼻魚のパン粉焼き アーモンドサラダ チャンケット 大根のイタリアンソテー さつまいもと豚肉の揚げ煮 を揮のチャンブル るなののみそ汁	こんにゃく 米 麦 「ごま油 砂糖 でんぶん ※油 米 ※油 しらたき ごま油 じゃがいも 米 オリーブ油 ※油 砂糖 アーモンド 米	さばの味噌煮 ベーコン ちらしかまぼこ(もみじ) 豆腐 豚肉 みそ 牛乳 海栗ミックス まぐろ油漬 ぎょうざ 鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ハム ベーコン ベーコン メルルーサ、粉チーズ 牛乳	エリンギ えのきたけ 古根しょうが だいこん 長ねぎ ごぼう 玉葱 にんじん 古根しょうが にんにく チンゲン菜 きゅうり もやし 玉葱 はくさい にんじん エリンギ チンゲン菜 「カクテルゼリー」 にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	エネルギー 821 たんばく質 30.1 脂質 250 食塩相当量 2.3 エネルギー 827 たんばく質 27.1 脂質 24.9 食塩相当量 1.5
3	火水木	ごはん ごはん ごはん		秋を感じるサバのみそ素 実験あられるぼうれん草のごま和え きのこのレようが炒め カリカリ大学芋 もみしのけんちん汁 四川豆腐 海漢サラダ 揚げぎょうざ 鶏肉のノバイス焼き 白菜のソテー にんじんしゃこサラダ シャーマンボテト カクテルゼリー 白身魚のバン粉焼き アーモンドサラダ チキンナゲット 大根のイタリアンソテー さつ書いもと豚肉の揚げ煮 青菜のチャンブル なめこのみそ汁 みかん	こんにゃく 米 麦 「ごま油 砂糖 でんぶん ※油 米 ※油 しらたき ごま油 じゃがいも 米 オリーブ油 ※油 砂糖 アーモンド 米 「バン粉」	さばの味噌煮 ベーコン ちらしかまぼこ (もみじ) 豆腐 豚肉 みそ 牛乳 海藻ミックス まぐろ油漬 ぎょうざ	エリンギ えのきたけ 古根しょうが だいこん 長ねぎ ごぼう 玉葱 にんじん 古根しょうが にんにく チンゲン架 きゅうり もやし 玉葱 はくさい にんじん エリンギ チンゲン深 「カクテルゼリー」 にんにく パセリ キャベツ にんにく パセリ キャベツ にんにく がじ トとうもろこし だいこん かビーマン たいこん がだいこん にんじん きゅうり レモン果汁 みかん ほうれんそう もやし なめこ 長ねぎ こまつな	たんぱく質 30.4 指質 25.8 度塩相当量 2.6 エネルギー 82.1 たんぱく質 30.1 脂質 25.0 度塩相当量 2.3 エネルギー 82.7 たんぱく質 27.1 脂質 24.9 度塩相当量 1.5 エネルギー 81.2 たんぱく質 31.1 脂質 27.5 度塩相当量 2.1 エネルギー 8.5 度塩相当量 2.1
2 3 4	火水木	ごはん ごはん ごはん		秋を感じるサバのみそ素 実顔あられるほうれん草のごま和え きのこのしょうが炒め カリカリ大学芋 もみじのけんちん汁 四川豆腐 海藻サラダ 揚げぎょうざ 鶏肉のスパイス焼き 白菜のフゲー にんじんしゃこサラダ シャーマンボテト カクテルゼリー 白島魚のバン粉焼き アーモンドサラダ チキンナゲット 大根のイタリアンソテー さつ連れもと豚肉の揚げ煮 なめこのみそ汁 みかん 麻満台中学校3年生大間 ブリの粽り焼き キャベッときゅうりの浅漬け ブレッコリーとにんじんの胡麻和え 肉とが	こんにゃく 米 麦 ごま油 砂糖 でんぶん 米油 米 米油 しらたき ごま油 しゃがいも 米 オリーブ油 米油 砂糖 アーモンド 米 「ハン粉」 さつまいも 米油 砂糖 でんぶん ごま油 米	さばの味噌煮 ベーコン ちらしかまぼこ (もみじ) 豆腐 豚肉 みそ 牛乳 海藻ミックス まぐろ油漬 ぎょうざ	エリンギ えのきたけ 古根しょうが だいこん 長ねぎ ごぼう 玉葱 にんじん 古根しょうが にんにく チンゲン架 きゅうり もやし 玉葱 はくさい にんじん エリンギ チンゲン深 「カクテルゼリー」 にんにく パセリ キャベツ にんにく パセリ キャベツ にんにく がじ トとうもろこし だいこん かビーマン たいこん がだいこん にんじん きゅうり レモン果汁 みかん ほうれんそう もやし なめこ 長ねぎ こまつな	たんぱく質 30.4 脂質 25.8 塩塩相当 26.6 エネルギー 82.1 たんぱく質 30.1 脂質 25.0 塩塩相当 2.3 エネルギー 81.2 たんぱく質 27.1 脂質 24.9 食塩相当量 2.1 エネルギー 85.0 たんぱく質 31.5 食塩相当量 2.1 エネルギー 85.0 たんぱく質 30.2 脂質 24.8 食塩相当量 2.4 大んぱく質 30.2 脂質 24.8 食塩相当量 2.9
2 3 4 5	火水木金	ごはん ごはん ごはん		秋を感じるサバのみそ無 実顔あられるぼうかん草のごま和え きのこのレようが炒め カリカリ大学芋 もみしのけんちん汁 四川豆腐 油藻サラダ 掲げぎょうざ 鶏肉のスパイス焼き 白菜のソイテーこサラダ ジャーマンボテト カクテルゼリー 白身魚のパン粉焼き アーセンドサラダ チキンナゲット 大根のイタリアソノテー さつ書いもと豚肉の揚げ煮 育菜のチャンブル なめこのみそ汁 みかか 麻濡台中学校3年生大間 ブリの熊り焼き チャベッときゅうりの浅漬け カウまたま汁 ピビンパ にんじんシューマイ いかとたいムのサラダ	こんにゃく 米 麦 「ごま油 砂糖 でんぶん 米油 米 ※油 しらたき ごま油 じゃがいも 米 オリーブ油 米油 砂糖 アーモンド 米 「バン粉」 さつまいも 米油 砂糖 でんぶん ごま油 米	さばの味噌煮 ペーコン ちらしかまぼこ (もみじ) ちらしかまぼこ (もみじ) 万腐 豚肉 みぞ 牛乳 海藻ミックス まぐろ油漬 ぎょうぎ ガム ペーコン バム ペーコン メルルーサ 粉チーズ 牛乳 ハム ペーコン チキンナゲット 豚肉 まぐろ油漬 みぞ ヨーグルト 豆腐 牛乳 かつお節 油揚げ	エリンギ えのきたけ 古根しょうが だいこん 長ねぎ にんじん 古根しょうが にんにう もやし 玉葱 にんじん 古根しょうが にんにうり もやし 玉葱 はくさい にんじん エリンギ チンゲン菜 【カクテルゼリー】 にんにく バセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん 赤ビーマン 古根しょうが だいこん にんじん きゅうり たいこん みから ほうが レモン果汁 もなっちった 最ねぎ シャ 活般しょうが レモン果汁 きゅうり キャベツ にんじん フロッコリー 玉葱 グリンピース	たんぱく質 30.4 指質 258 塩塩相当 2.6 エネルギー 821 たんぱく質 30.1 脂質 25.0 塩塩相当 2.3 エネルギー 827 たんぱく質 27.1 最質 21.5 大んぱく質 27.5 食塩相当量 2.1 エネルギー 850 たんぱく質 30.2 最質 248 食塩相当量 2.9 エネルギー 852 たんぱく質 33.6 高質 22.9 食塩相当量 3.3 エネルギー 8.5 たんぱく質 3.3 高質 3.3 高数 3.3 3.3 3.3 3.3 3.3 3.3 3.3 3.3
3	火水木金月	ごはん ごはん ごはん ひかめ ごはん		秋を感じるサバのみそ素 実験あられるぼうれん草のごま和え きのこのレようが炒めカリカリ大学等 もみしのけんちん汁 四川豆腐 海漢サラダ 揚げぎょうざ 鶏肉のスパイス焼き 白菜のフバテー にんじんしゃこサラダ シャーマンボテト カクテルゼリー 白身魚のパン粉焼き アーモンドサラダ チキンナゲット 大根のイタリアンソテー さつ違のチャンブル なをしかるそ汁 みかん 麻鶏台中学校3年生大間 ブリの照り焼き キャベッコリーとにんじんの胡麻和え 肉とのが 取っまいもと豚肉の場け煮 育菜のチャンブル ななこみそ汁 みかん 麻鶏台中学校3年生大間 ブリの照り焼き キャベッコリーとにんじんの胡麻和え 肉しゃが アーモンド いちごきま汁 ピビンバ にんじんシューマイ いかとバムのサラダ アーモンド いりここと いりここと いりここと いりここと いりここと にんじんとなきの の剛のめ 肉団子の目前あん	こんにゃく 米 麦 「ごま油 砂糖 でんぶん ※油 米 ※油 しらたき ごま油 じゃがいも 米 オリーブ油 ※油 砂糖 アーモンド ※ 「ハン粉」 さつまいも ※油 砂糖 でんぶん ごま油 ※ これが考えた提案献立「食べやすく 砂糖 水あめ でんぶん ごま じゃがいも しらたき ※油 米 ごま油 砂糖 ごま ※油	さばの味噌煮 ベーコン ちらしかまぼこ(もみじ) 豆腐 豚肉 みそ 牛乳 海薬ミックス まくろ油漬 ぎょうざ 調肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ハム ベーコン メルルーサ 粉チーズ 牛乳 ハム ベーコン メルルーサ 粉チーズ 牛乳 ハム ベーコン メルルーサ 粉 ステーズ ステーズ	エリンギ えのきたけ も根しょうが だいこん 長ねぎ にんじん 古根しょうが にんにく チンゲン きゅうり もやし 玉葱 はくさい アイマ	たんぱく質 30.4 胎質 25.8 塩塩物 25.8 塩油 25.0 エネルギー 821 たんぱく質 30.1 脂質 25.0 塩組当量 2.5 東温相当量 1.5 エネルギー 812 たんぱく質 31.1 脂質 24.9 食塩相当量 2.1 エネルギー 85.0 たんぱく質 30.0 たんぱく質 30.0 たんぱく質 30.0 たんぱく質 30.0 たんぱく質 30.0 たんぱく質 30.0 脂質 24.8 食塩相当量 2.9 エネルギー 82.4 食塩相当量 2.9 エネルギー 82.4 たんぱく質 33.6 脂質 22.9 塩粗当量 33.6 脂質 22.9 食塩相当量 33.6 脂質 22.9 食塩相当量 35.1 エネルギー 85.8 たんぱく質 35.1 エネルギー 85.8 たんぱく質 35.1 まんぱく質 35.1 ま
22 23 24 25 29	火 水 木 金 月 火	ごはん ごはん ごはん ごはん		秋を感じるサバのみそ素 実験あられるようれん草のごま和え きのこのようが炒めカリカリ大学芋 もみしのけんちん汁 四川豆腐 海藻サラダ 揚げぎょうざ 鶏肉のスパイス焼き 白菜のフルテー にんしんしゃ。こサラダ ツーマンボデト カクテルゼリー 白島魚のバン粉焼き アーモンドサラダ チキンナゲット 大根のイタリアンソテー さつでは、大根のイタリアンリテー さつでは、大根のイタリアンリテー さつでは、大根のチャンプル なめこのみそ汁 みかん 麻獲台中学校3年生大間 ブリの際り焼き キャベッコリーとにんじんの胡麻和え 肉しゃが かきたま汁 ピビンバ にんしんシューマイ いかとバムのサラダ アーモンド いのこと・シャーマン いかきたま汁 ピア・エンド・ にんしんシューマイ いかとバムのサラダ アーモンド いのこと・ いのこと・ にんじんシューマイ いかとがよるの卵砂め 肉団子の目前あん	こんにゃく 米 麦 ごま油 砂糖 でんぶん ※油 米 ※油 しらたき ごま油 しゃがいも 米 オリーブ油 ※油 砂糖 アーモンド ※ 「ハン粉」 さつまいも ごま油 ※ さんが考えた提案献立 食べやすく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	さばの味噌煮 ペーコン ちらしかまぼこ (もみじ) 豆腐 豚肉 みそ 牛乳 海藻ミックス まぐろ油漬 ぎょうざ 調肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ハム ベーコン メルルーサ 粉チーズ キ乳 ハム ベーコン チキンナゲット 豚肉 まぐろ油漬 みそヨーグルト 豆腐 牛乳 かつお節 油揚げ ボウ 豚肉 豆腐 鶏卵わかめ 牛乳 ハム にんじんシューマイ まぐろ油漬 牛乳 炒り卵 いりこフライ ベーコン	エリンギ えのきたけ 古根いこの 古根しょうが だいこん	たんぱく質 30.4 胎質 25.8 塩物型 25.8 塩物型 25.0 エネルギー 821 たんぱく質 30.1 脂質 25.0 塩相当量 1.5 エネルギー 812 たんぱく質 27.5 食塩相当量 2.1 エネルギー 812 たんぱく質 31.1 脂質 27.5 食塩相当量 2.1 エネルギー 80.0 たんぱく質 30.0 たんぱく質 33.6 脂質 22.9 塩相当量 2.9 エネルギー 85.8 たんぱく質 33.6 脂質 22.9 塩相当量 3.3 たんぱく質 35.1 脂質 30.6 食塩相当量 3.5 たんぱく質 35.1 脂質 30.6 食塩相当量 3.5 たんぱく質 35.1 脂質 30.6 食塩相当量 2.5 たんぱく質 35.1 足んぱく質 35.1 こんぱく質 35.1

実りの秋・食欲の秋。白の味覚を楽しもう!

ごはんの食べ方

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、

秋になると脂がのっておいしくなります。

給食だより

秋の実りや自然の恵みに感謝し、

旬の食べ物をおいしくいただきましょう。









新米の季節です。 まだ よく味わっていただきましょう。

たまいしい食べ物の サンマ カツオ 単いも さつまいも かぼちゃ がばちゃ がばちゃ がばちゃ がばちゃ がが、 サケ

中学校給食ブログはこちら



毎日の給食の写真や一口メモ、献立の詳細、

提案献立の想コメントを掲載しています。

利用登録や牛乳除去など、

各種申請用紙もダウンロード可能です

給食の予約サイトはこちら



毎日の給食の予約が自動で入る 『在校時一括予約』の手続きや、 クレジットカードでの入金も

こちらからすることができます

10月の提案就立

秋の味覚をたっぷり取り入れたり、スポーツの日に合わせ身体づくりをテーマにした楽しい献立が登場します



上溝中の生徒 提案



「ご<mark>はんが進む進む給食!</mark>」

相陽中 小林 愛采さん提案



「疲労回復おすすめ献立」

上鶴間中 水谷 琴美さん提案



「旬の恵みを味わう 秋の味覚給食」

麻溝台中



「食べやすくておいしい &栄養満点給食」