

A cluster of stylized pink flowers with yellow centers and green stems, located at the bottom right of the page.

日	曜	パン・ごはん	牛乳	おかず	体を形成する (タンパク質・無機質)	働く力となる (糖質・脂質)	体の調子を整える (ビタミン類)	エネルギー タンパク質	お知らせ
1	木	ミルクパン		和風スパゲッティ 茎わかめのサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 茎わかめ	ミルクパン スパゲティ 油 ごま バター 砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 ピーマン しめじ きゅうり キャベツ	747 29.5	アジア競技大会 参加国献立 9月から第20回アジア競技大会が行われていますね。そこで今月の給食には「韓国(大韓民国)」「台湾」「中国」の料理を献立に組み込んでいます。それぞれお楽しみに☆
アジア競技大会参加国献立【韓国】				豆腐チゲ	牛乳 豚肉 豆腐 いりこ(だし)	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま トック	人参 白菜 ねぎ しいたけ 白菜キムチ きゅうり もやし	814 27.7	
2	金	麦ごはん		春巻 もやしのナムル	春巻き とりささ身				
アジア競技大会参加国献立【台湾】					牛乳 鶏肉団子 ツナ 豚肉 うずらの卵	米 麦 油 ビーフン ごま油 砂糖 でんぷん	たまねぎ 人参 チンゲンサイ しいたけ 小松菜 きゅうり キャベツ レモン果汁 たけのこ	701 33.0	め あい こ 目の愛護デー 10月10日は目の愛護デーです。給食では目に良い食べ物を取り入れています。人参に含まれている「ビタミンA」や、ブルーベリーに含まれている「アントシアニン」は目に良いとされています。
5	月	ルーローハン (麦ごはん)		クイッティオスープ 小松菜のツナ和え					
6	火	コッペパン		マカロニのクリーム煮 大豆とじゃこのカリカリ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 大豆 チーズ ちりめん	パン粉 スパゲティ じゃがいも 油 バター 米粉 でんぷん 砂糖	たまねぎ 人参 しめじ マッシュルーム パセリ	766 32.3	
7	水	ごはん		豆乳入りみそ汁 さんまの生姜煮 五色和え	牛乳 油揚げ 豆乳 さんま生姜煮 いりこ(だし)	米 じゃがいも ごま 砂糖 ごま油	人参 たまねぎ 白菜 しめじ ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	709 24.2	目の愛護デー 10月10日は目の愛護デーです。給食では目に良い食べ物を取り入れています。人参に含まれている「ビタミンA」や、ブルーベリーに含まれている「アントシアニン」は目に良いとされています。
8	木	食パン		春雨のスープ ししゃもフリッター 人参サラダ・ブルーベリージャム	牛乳 豆腐 ベーコン ツナ ししゃもフリッター	パン粉 油 春雨 砂糖 ブルーベリージャム	たまねぎ 人参 チンゲンサイ しいたけ コーン きゅうり	722 30.2	
15	木	米粉パン		ボークビーンズ ほうれん草オムレツ りんご	牛乳 豚肉 大豆 ほうれん草オムレツ	米粉パン じゃがいも 油	たまねぎ 人参 しめじ パセリ トマト りんご	702 32.7	
アジア競技大会参加国献立【中国】					牛乳 豆腐 豚肉 大豆 とりささ身	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油 ねりごま	たまねぎ 人参 たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ もやし	704 30.8	ふるさとくまさんデー 【人吉・球磨】 今月のふるさとくまさんデーは「人吉・球磨地域」です。つぼん汁は根菜類を小さめに切り、いりこ出汁で煮てしょうゆで味をつけた具だくさんの汁物です。お祝い事には欠かせない料理のひとつです。 和え物にはきくらげを使用する予定です。人吉・球磨地域ではきくらげの生産が盛んに行われています。
16	金	麦ごはん		麻婆豆腐 ごまだれ和え					
ふるさとくまさんデー【人吉・球磨】				つぼん汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ 竹輪 いりこ(だし) さばごまみそ煮 とりささ身	米 麦 さといも 砂糖 ごま油	こんにゃく 人参 ごぼう 大根 ねぎ しいたけ きくらげ きゅうり	702 28.5	
19	月	麦ごはん		さばごまみそ煮 きくらげ和え					やさ塩デー 23日はやさ塩デーです。合志市では月に1回小学生2g以内、中学生2.5g以内の塩分量で工夫して給食を作っています。 23日は1.9gの塩分量で給食提供予定です。
20	火	黒糖パン		ミルク塩肉じゃが アーモンドサラダ	牛乳 豚肉 ちぎりあげ ロースハム	黒糖パン じゃがいも 油 砂糖 バター アーモンド 三温糖	たまねぎ 人参 こんにゃく しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり	737 33.5	
22	木	ミルクパン		すき焼き風うどん 元気サラダ 焼きプリンタルト	牛乳 豚肉 かまぼこ チキンハム かつお節(だし) 昆布(だし)	ミルクパン うどん 麺 油 砂糖 焼プリンタルト	たまねぎ 白菜 人参 ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり トマト コーン	810 33.1	
23	金	麦ごはん		けんちん汁 きびなごのカリカリフライ れんこんのきんぴら	牛乳 鶏肉 豆腐 いりこ(だし) きびなごのカリカリフライ 豚肉 角天	米 麦 ごま油 じゃがいも 油 ごま 砂糖	人参 ごぼう 大根 ねぎ えのきたけ こんにゃく れんこん いんげん	710 27.0	やさ塩デー 23日はやさ塩デーです。合志市では月に1回小学生2g以内、中学生2.5g以内の塩分量で工夫して給食を作っています。 23日は1.9gの塩分量で給食提供予定です。
26	月	麦ごはん		肉団子のスープ 魚とレバーのナッツあえ	牛乳 根菜つくね 豆腐 たら レバー	米 麦 春雨 油 アーモンド 砂糖	たまねぎ 人参 白菜 チンゲンサイ しいたけ ズッキーニ なす 赤パプリカ 黄パプリカ	767 29.1	
27	火	丸パンカット		トマトたまスープ 白身魚フライ キャベツのマヨネーズ和え	牛乳 ベーコン 卵 白身魚フライ	パン粉 油 じゃがいも	人参 たまねぎ トマト パセリ キャベツ コーン きゅうり	716 31.5	
28	水	ごはん		秋味のカレー フルーツクリーム	牛乳 豚肉 チーズ 生クリーム	米 さつまいも 油 バター 砂糖 小麦粉	たまねぎ 人参 しめじ にんにく みかん(缶) パイン(缶) もも(缶) レモン果汁	819 21.5	ハロウィン献立 29日はハロウィン献立です。かぼちゃのシチューと黄色と紫色のゼリーを予定しています。
29	木	コッペパン		かぼちゃのシチュー ブロッコリーサラダ ハロウィンゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ チキンハム	パン粉 米粉 バター ごま 砂糖 ねりごま ハロウィンカラーゼリー	かぼちゃ たまねぎ 人参 マッシュルーム えだまめ ブロッコリー キャベツ きゅうり	764 30.1	
30	金	麦ごはん		豚汁 千草焼き ごま酢和え	牛乳 豚肉 豆腐 いりこ(だし) 千草焼 わかめ	米 麦 さといも ごま 砂糖	こんにゃく ごぼう 人参 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	702 25.5	

＼「味覚の秋」がやって来た！／

五感で味わい、食事を楽しみましょう

A colorful illustration of various Japanese food items. At the top left is a red flower. Below it is the word 'よう' in red. To the right is a stalk of rice. In the center are several vegetables: a carrot, a purple eggplant, and a red tomato. Below the vegetables is a block of white rice. At the bottom are two blue fish, one larger than the other.

味覚の秋・食欲の秋