



Main menu table with columns for dates (19日(木), 20日(金)中1欠, 23日(月), 24日(火), 25日(水), 26日(木)中2希望献立) and rows for various food items and their quantities. Includes a section for '希望献立に登場する、納豆サラダ' (Soybean Salad featured in the special menu) with a character illustration.

朝ごはん 毎日野菜プラスして みんなで食べると 元気がアツ! (Morning meal: Add daily vegetables, eat together for more energy!)

赤の食品 (Red foods) and 緑の食品 (Green foods) categories with illustrations of various food items like fish, eggs, and vegetables.

黄の食品 (Yellow foods) and other food categories with illustrations of items like soybeans, oil, and fruits.

Energy sources section with arrows pointing to '主にエネルギーのもと (炭水化物)' (Mainly energy source (carbohydrates)) and '主にエネルギーのもと (脂質)' (Mainly energy source (fat)).



27日(金)	
ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)	
あかうお 赤魚のみそ漬け焼き(主菜)	
1 赤魚	1切
1 みそ	3
酒	0.5
みりん	1
5 三温糖	0.5
だいこんと豚肉の炒め煮(副菜)	
6 ひまわり油	0.8
4 だいこん	35
3 にんじん	6
1 豚もも肉	15
5 こんにゃく	12
5 三温糖	1.8
こいくちしょうゆ	2.6
酒	1
本みりん	1
かつおだし	8
げんまいだんごじる 玄米団子汁	
4 かつおだし	2.5
4 干しいたけ	0.6
4 えのきたけ	8
3 にんじん	10
4 玉ねぎ	20
5 玄米団子	35
1 常念みそ	7
3 こまつな	5
あづみの 安曇野のりんご	
4 りんご	1切
りんごのおいしい季節となりました。シナノスイートが届く予定です。よくかんで食べると歯やあごが丈夫になるおすすめデザートです。味わって食べましょう。	
592kcal 26.3g 13.5g 287mg 2.0g	
737kcal 33.2g 15.4g 305mg 2.5g	

30日(月)	
ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)	
ビビンバ(主菜)	
1 豚もも肉	50
3 こいくちしょうゆ	3
酒	2
4 おろししょうが	1
6 ごま油	1
4 にんにく	0.5
4 ねぎ	7
5 三温糖	3
4 たけのこ(ゆで)	16
4 本みりん	1.5
1 常念みそ	2
3 こいくちしょうゆ	1
5 トウバンジャン	0.1
1 いりたまご	10
もやしナムル(副菜)	
4 もやし	35
4 きゅうり	10
3 にんじん	5
6 白いりごま	1.2
酢	1
6 ごま油	1
5 上白糖	0.2
うすくちしょうゆ	2.2
ごちく 五目スープ	
4 しめじ	10
3 にんじん	8
4 玉ねぎ	18
1 かまぼこ	10
チキンピジョン	5
酒	1
うすくちしょうゆ	4
天然塩	0.15
3 チンゲンサイ	6
韓国料理のビビンバやもやしのナムル、ごはんのにせて、まぜながら食べましょう。ひとくち30回以上、よくかんで食べるのを忘れずに！	
574kcal 26.8g 17.6g 284mg 2.6g	
712kcal 32.6g 20.4g 299mg 3.3g	

31日(火) Halloween Menu ハロウィン献立	
ぎゅうにゅう 牛乳 @ Ghostly Milk @ ゴーストリー ミルク	
👁️The Witch's Rice👁️	
(ザウィチズライス)	
ピラフ	
5 水縮穀粒(精白米)	65
5 強化米	0.2
4 にんにく	0.3
4 玉ねぎ	12
4 野菜ミックス	12
1 ツナフレーク	15
6 ひまわり油	2
うすくちしょうゆ	1
天然塩	0.15
コンソメ	0.5
白こしょう	0.02
🦋Spicy Spooky Chicken🦋	
(スパイシー スプーキー チキン)	
スパイシー チキン	
1 鶏むね肉	1切
天然塩	0.35
黒こしょう	0.02
カレー粉	0.02
チリパウダー	0.02
白ワイン	1
🍷Trick or Treat Salad🍷	
(トリック オア トリート サラダ)	
カラフルサラダ	
4 キャベツ	30
4 レッドキャベツ	5
1 ロースハム	6
3 赤パプリカ	3
4 黄パプリカ	3
6 ひまわり油	1
天然塩	0.2
白こしょう	0.01
酢	1.5
うすくちしょうゆ	0.5
597kcal 26.8g 17.6g 284mg 2.6g	
763kcal 32.9g 28.8g 292mg 3.3g	

🍷Jack O' Lantern Soup🍷

(ジャック・オランタンスープ)

パンプキンスープ

4 玉ねぎ	25
3 にんじん	8
3 かぼちゃ	15
3 かぼちゃペースト	14
4 コーンペースト	6
4 はくさい	15
4 チキンピジョン	4
4 コンソメ	1
4 白ワイン	1
天然塩	0.10
うすくちしょうゆ	2
白こしょう	0.02
4 かたくり粉	1

ハロウィンの先生に楽しい英語の献立名を考えていただいています。英語に親しみながら、楽しく食べましょう！

「ドック・オア・トリート!!」

🌍今日からチャレンジ

ごみを減らそう

持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、ごみを減らす工夫を考えて取り組みましょう。

じぞくかのうしゃかいめざ 持続可能な社会を目指そう

わたしたちの住む地球は、地球温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、さまざまな環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の自然が持つ許容量を超えるほど、地球環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にするために、環境のためにできることを考えて実行していきましょう。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切です。残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきましょう。

食べ残しをしない

レジ袋をもらわない

給食費口座引落日は10月31日です

☆ご協力よろしく お願いします

上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム・食塩相当量です。食品の左側の数字は食品を6群に分類したものです。食品の右側の数字は小学生1人分の分量です。

献立表の見方	赤の食品	緑の食品	黄の食品	その他の野菜果物	5群	6群
主に体をつくる(たんぱく質)	魚、肉、卵、豆、製品など	色の濃い野菜	米、パン、めん類、いも類など	色の濃い野菜、果物	主にエネルギーのもと(炭水化物)	主にエネルギーのもと、(脂質)
主に体をつくる 無機質 (カルシウムなど)	牛乳・乳製品、小魚・海藻など	体の調子を整える	熱や力になる			