

月	火	水	木	金
ひょうのみかた	3	4	5	6
こんだて	牛乳 巨峰(3こ)	牛乳 鷺じとドレッシングサラダ	牛乳 小松菜と白菜のおかかえ	牛乳 パンサンスー
ごはんのおわん				
きいろのおわん	ツナポテサンド		鱈の竜田揚げ	
ピンクのおさら				
みずいろのおさら	食パン ミネストローネ	麦ごはん チキンときのこのカレーライス	麦ごはん もずくスープ	麦ごはん 厚揚げの中華煮
エネルギー たんぱくしつ えんぶん	594 24.1 2.8	647 20.4 2.2	610 26.1 2.1	639 24.3 1.7
あか おもに体をつくる食品	きゅうにゅう マグロオイルつけ きんときまめ ぶたにく ベーコン	きゅうにゅう とりにく	きゅうにゅう ぎわら かつおぶし とうふ もずく	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ
き おもにエネルギーになる食品	しよくパン ノアゲ マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	むぎごはん じゃがいも バター さとう こんにやく あぶら こむぎこ	むぎごはん あぶら てんぷん ごまあぶら	むぎごはん はるさめ ごま あぶら さとう ぐずこ ごまあぶら
みどり おもに体の調子を整える食品	トマトみず たまねぎ にんじん きゅうり セロリ キャベツ にんにく ぶどう	マッシュルーム しよが セロリ しめじ たまねぎ きゅうり にんじん にんにく	にんじん しよが はくさい ねぎ こまつな	キャベツ しよが ねぎ たまねぎ きゅうり にんにく たけのこ にんじん
9	10	11 いがスマイル給食	12	13
牛乳 チンゲン菜ともやしと磯の磯とえ	牛乳 ごぼうサラダ	牛乳 白鳳梨	牛乳 そえキャベツソース	牛乳 キャベツと小松菜のごま和え
鮭の西京焼き		白菜と大根の七味漬	白身魚フライ	やきのり
白ごはん 冬瓜の煮物	ミルクパン チリコンカン	麦ごはん 豚丼	麦ごはん かぼちゃのみそ汁	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ
エネルギー たんぱくしつ えんぶん	630 27.5 2.6	587 23 1.9	656 26.4 2.3	611 26.7 1.7
あか きゅうにゅう さけ のり あつあげ みそ	きゅうにゅう だいず べーこん ぶたにく	きゅうにゅう ぶたにく こんぶ	きゅうにゅう タラ みそ わかめ あぶらあげ	きゅうにゅう のり たまご こうやどうふ とりにく
き しろごはん さとう ぐずこ	ミルクパン ノアゲ マヨネーズ あぶら さとう	むぎごはん あぶら さとう こんにやく	むぎごはん あぶら こむぎこ パンこ	むぎごはん こんにやく ごま さとう てんぷん
みどり チンゲンさい もやし とうがん にんじん	マッシュルーム たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう にんにく トマトみず セロリ ピーマン	しめじ しよが ねぎ はくさい にんじん だいこん たまねぎ なし	かぼちゃ たまねぎ ねぎ キャベツ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん
16	17 お月見献立	18	19	20
牛乳 ひじきサラダ	牛乳 ゆかり和え	牛乳 いりこ豆	牛乳 切り干し大根の中華和え	
10g減量揚げパン 月見団子汁	さばのしよが煮	つぼきゅうり	やきそば 減量わかめごはん	
エネルギー たんぱくしつ えんぶん	569 20.6 2.5	643 26.6 2.1	676 29.7 2.1	584 21.9 1.8
あか きゅうにゅう とりにく ひじき	きゅうにゅう ぶたにく さば	きゅうにゅう ぶたにく	きゅうにゅう うずらたまご ぶたにく いか だいず ござかな	あか ぶたにく あおのり
き コツペパン さとう きといも もち ごま ごまあぶら あぶら	むぎごはん あぶら こんにやく さとう ごま ごまあぶら	むぎごはん あぶら こんにやく にんじん しよが しそ	むぎごはん あぶら てんぷん ぐずこ さとう	むぎごはん スパゲティ あぶら ごまあげ さとう
みどり にんじん キャベツ きゅうり	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	ごぼう キャベツ きゅうり	しいたけ しよが はくさい たんぱく かつおのこ ねぎ たまねぎ きゅうり にんにく にんじん	かりぼしだいこん しよが もやし きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん
23	24	25	26 いがスマイル給食	27
牛乳 なすのミートグラタン	牛乳 中華和え	牛乳 ごまずあえ	牛乳 キャベツとたくあんの漬物	
みかんゼリー	みかんゼリー	ツナふりかけ	いわしのからあげ(2び)	
黒糖パン ポテトスープ	麦ごはん マーボー豆腐	麦ごはん 伊賀牛にくじゃが	麦ごはん 豚汁	
エネルギー たんぱくしつ えんぶん	651 26.2 2.8	646 23.9 2.1	657 23.3 2.2	641 26 2.7
あか ぶたにく チーズ	きゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ かんてん	きゅうにゅう まぐろオイルつけ きゅうにく	きゅうにゅう いわし	
き こくどうパン あぶら こむぎこ じゃがいも パンこ マカロニ	むぎごはん ごま フード ごまあぶら さとう てんぷん	むぎごはん こんにやく ごま あぶら じゃがいも さとう	あか ぶたにく あぶらあげ みそ	
みどり にんじん なす たまねぎ にんにく パセリ	みかんジュース しよが ねぎ	ほししいたけ たまねぎ もやし キャベツ にんじん	き たくあんづけ しよが だいこん ねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり	
30	今月の伊賀スマイル給食は、11日と26日☆		秋の年中行事 月見は2回!	
牛乳 ミニトマト(2こ)	☆ 11日：白鳳梨、伊賀豚		月見は、だんごやさといもなどを供えて、	
ごまポテト	☆ 26日：伊賀牛		月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は	
白ごはん キムチごはん	～なぜ白鳳梨というの?～		十五夜と十三夜があり、両方見るのが習わし	
エネルギー たんぱくしつ えんぶん	伊賀市のお城である上野城が昔、『白鳳城』		になっています。今年の十五夜は、9月17	
596 21.6 1.5	と呼ばれていたことからこの名前がつけまし		日、十三夜は10月15日です。17日には、月見	
あか ぶたにく	た。白鳳梨は、育てるときに袋をかけず、日		献立が登場します。	
き しろごはん じゃがいも ごま てんぷん	光をたくさん浴びて栽培されます。そのた		お楽しみに☆	
みどり にんじん キムチ にんにく	め、甘みが強くおいしい梨になります。			

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。