

日曜	こんだてめい				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
					おもにエネルギーとなる食品	おもにからだをつくる食品	おもにからだのちょうしをととのえる食品	
1木					たちうおのたつたあげ とんじる ジャバンのり	こめ じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ たちうお ぶたにく のり みそ	642 27.4 25.1 2.1
2金				なし	ドライカレー チャウダー りんごジャム	パン こおぎこ じゃがいも ジャム あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なまクリーム いんげんまめ だっしふんにゅう	638 27.7 23.1 2.7
5月					ざんぎ 【ほっかいどうこんだて】 どさんこじる もやしのおひたし	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう どうふ わかめ かつおぶし とりにく ぶたにく みそ	639 28.1 22.1 2.3
6火			チーズ	マスカット	なまあげとやさいのそばろに レタスとぶたにくのスープ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ チーズ ぶたにく	612 27.4 20.1 2.1
7水					あげぎょうざ タンメン キャベツのあまずあえ	タンメン さとう あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく	661 28.3 17.1 2.6
8木		はっこうにゅう プレーン			ウインナーソーテ ポークシチュー きりぼしだいこんのサラダ	こめ こおぎこ じゃがいも さとう ごま あぶら バター	はっこうにゅう ぶたにく ウインナー だっしふんにゅう	638 20.1 14.4 2.0
9金	ワカメ ごはん			りんご	フィッシュコロッケ かんこくふうトックスープ	こめ むぎ トック かたくりこ あぶら じゃがいも こおぎこ ばんこ こめこ さとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく まぐろ	625 20.5 19.9 2.9
13火			チーズ	かき	シルフィードカレー おんやさいサラダ	こめ こめこ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	610 26.3 17.5 2.2
14水					トッポギ ちゅうかスープ	こめ トッポギ かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	633 29.2 17.8 2.1
15木					ぶたにくのからみソース じゃがいものにつけ ブロッコリーのおかかあえ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	616 34.1 14.8 1.3
16金				みかん	【フランスこんだて】 とりにくのラビーゴットソース ポトフ	パン じゃがいも さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とりにく	641 33.0 26.2 2.7
20火					ぶたにくのからあげ いりに あおなのおひたし	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	620 32.1 17.6 1.3
21水				ぶどう	ねぎぶたどん つきみだんごじる	こめ しらたまだんご さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	615 31.4 14.6 2.3
22木			りんご ゼリー		かつおのたつたあげ ワントンスープ ナムル	こめ ワンタンのかわ かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら りんごゼリー	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	636 33.0 14.2 2.0
23金					とりにくのオレンジやき コーンシチュー グリーンサラダ	パン こおぎこ じゃがいも さとう マーマレード あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だっしふんにゅう	615 31.8 21.4 2.8
26月					さばのしおやき なめこじる だいがくいも	こめ さつまいも かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ さば みそ	644 26.7 21.0 2.4
27火					かぼちゃのチーズやき まめまめスープ のりのつくだに	こめ こおぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう チーズ しろいんげんまめ だいず ぶたにく ウインナー だっしふんにゅう のり	628 26.3 19.3 1.9
28水		はっこうにゅう ストロベリー		みかん	あおりのポテトピーンズ カレーうどん	ソフトめん じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	はっこうにゅう だいず あおさのり ぶたにく	624 24.8 8.2 2.3
29木	きぼうこんだて こんげつ ひきだし 今日は引地台小学校です。				ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ABCマカロニスープ もやしのごまあえ ハロウィンミックスベリープリン	こめ マカロニ じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら ミックスベリープリン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	706 24.4 27.2 1.7
30金	こぎつね ごはん			かき	いわしフライ とうふスープ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら パンこ こおぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく いわし	624 28.7 24.2 2.9

「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

食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。

五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。

このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。 食べるときに五感を意識してみましょう。

舌で味わう味覚

甘味・酸味・塩味・苦味・うま味 (5つの基本味)

目で見る視覚

色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚

かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚

におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚

おんど 温度・かた 硬さ・なめらかさ

新献立：鶏肉のラビゴットソース

新食材：フィッシュコロッケ

旬の食材：ブロッコリー

給食

使用食品

原材料

詳細一覧

※物資の状況により、献立を変更する場合や食材の品種が変更になることがあります。

※使用食品原材料は、年度内であっても変更となる場合がございます。

食物アレルギーをお持ちの方は、最新の情報を毎月ご確認ください。