



10月予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I初キ	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
1 (火)		チーズトースト		牛乳 / チーズ				食パン	マーガリン	803	33.0	31.0	3.21
		チリビーンズ	大豆 いんげん豆 豚肉		人参	玉葱 にんにく マッシュルーム	じゃが芋	サラダ油					
		ゆで野菜のごまサラダ			小松菜 人参	生姜 コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
2 (水)		秋の香り御飯		牛乳 /	人参	ぶなしめじ まいたけ	米 麦 きび砂糖	栗		726	28.6	21.3	2.68
		鯛のごま風味焼き	鯛			生姜 にんにく 長葱	きび砂糖	ごま					
		ゆず香和え			小松菜	キャベツ 白菜 ゆず果汁							
		いもの子汁	みそ 豆腐 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱 えのき茸	里芋 こんにゃく						
		みかん				みかん							
4 (金)		ご飯		牛乳 /			米 麦			864	31.8	29.0	2.60
		油淋鶏	鶏肉			生姜 にんにく 長葱	米粉 でん粉 きび砂糖	ごま油 大豆油					
		パンサンスウ			人参	キャベツ きゅうり	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		うずら卵とトックのキムチスープ	豆腐 うずら卵		小松菜 人参	玉葱 キムチ 干し椎茸	トック	ごま油					
		ヨーグルト		ヨーグルト									
7 (月)		すきやき丼	焼き豆腐 豚肉	牛乳 /	人参	長葱 白菜	米 麦 しらたき きび砂糖	サラダ油		708	26.2	17.3	2.32
		アーモンドあえ			小松菜 人参	長葱 もやし	きび砂糖	アーモンド					
		さつま汁	みそ 豆腐 鶏肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	さつま芋						
		りんご				りんご							
8 (火)		五目炒飯		牛乳 /	人参	枝豆 長葱 干し椎茸	米 麦	ごま ごま油 サラダ油		728	25.3	20.8	2.82
		酢豚	豚肉		人参 ビーマン	たけのこ 玉葱 干し椎茸	でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油					
		春雨スープ	豆腐	ひじき	小松菜	玉葱 えのき茸	春雨	ごま油					
		小魚&大豆	大豆	煮干し									
		アセロラゼリー					アセロラゼリー						
9 (水)		ご飯		牛乳 /			米 麦			826	36.5	28.9	2.73
		ぶりの照焼き	鯛				きび砂糖						
		切り干し大根のカレー和え			小松菜 人参	切干し大根 もやし		ごま サラダ油					
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ 鶏肉	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸	こんにゃく 砂糖	サラダ油					
10 (木)		黒パン		牛乳 /			黒糖パン			831	32.1	28.9	3.29
		マカロニ米粉グラタン	豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム	米粉 マカロニ パン粉	バター サラダ油					
		青大豆とひじきのサラダ	青大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油					
		ポテトスープ	豚肉		人参 ほうれん草	セロリー 玉葱 干し椎茸	じゃが芋	サラダ油					
11 (金)		菜めし		牛乳 /	菜めしの素		米 麦			744	29.2	21.9	3.12
		ししゃもの南蛮漬け			ししゃも	人参 ビーマン	生姜 玉葱 レモン果汁	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		小松菜としめじの和え物			小松菜	キャベツ ほんしめじ	きび砂糖						
		鶏肉と野菜のごま煮	鶏肉		人参 さやえんどう	れんこん	さつま芋 こんにゃく きび砂糖	ごま サラダ油					
		豆腐とほうれん草の味噌汁	みそ 油揚げ 豆腐	わかめ	ほうれん草	長葱							
15 (火)		麻婆豆腐丼	大豆 みそ 豆腐 豚肉	牛乳 /	にら 人参	生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油		814	32.5	27.8	2.77
		チャプチェ	豚肉		人参 ビーマン	生姜 玉葱 にんにく えのき茸	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		うずら卵入りわかめスープ	うずら卵	わかめ	人参	コーン缶 長葱							
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ					
16 (水)		ガーリックトースト		牛乳 /	パセリ	にんにく	食パン	オリーブ油 バター		813	30.5	32.8	2.91
		じゃが芋と鶏肉のチーズソース煮	いんげん豆 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉葱	小麦粉 じゃが芋	生クリーム サラダ 油 マーガリン					
		ごぼうのかみかみサラダ				キャベツ きゅうり ごぼう 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油					
17 (木)		ご飯		牛乳 /			米 麦			773	32.7	23.7	2.19
		かつおとじゃがいものごまがらめ	鰹			生姜 にんにく	じゃが芋 でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油					
		大豆とひじきのゆず和え	大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり ゆず果汁 ぶなしめじ	きび砂糖						
		味噌けんちん汁	みそ 油揚げ		小松菜 人参	ごぼう 長葱	こんにゃく 里芋	サラダ油					
18 (金)		黒糖アーモンド					でん粉 黒砂糖	アーモンド		802	25.5	26.0	2.07
		ポークカレーライス	いんげん豆 豚肉	牛乳 / チーズ	人参	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油					
		イタリアンサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく レモン果汁		オリーブ油					
		柿				柿							

10月3日は給食なしになります。



10月予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I礼キ- Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
21 (月)		さといも御飯	油揚げ	牛乳				米 麦 里芋	754	36.0	22.2	3.41
		鯖のねぎみそ焼き	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		炒りどり	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう	じゃが芋 こんにやく 砂糖	サラダ油				
		栄養すいとん	油揚げ 豚肉	脱脂粉乳	人参 ほうれん草	干し椎茸	白玉粉 小麦粉					
22 (火)		長崎ちゃんぽん	いか 豚肉	牛乳	にら 人参	キャベツ 生姜 玉葱 にんにく 白菜 もやし	チャンポン麺	ごま油 サラダ油	757	35.0	23.7	2.92
		ホキとじゃがいものこはく揚げ	ホキ			枝豆 生姜	じゃが芋 でん粉 きび砂糖	大豆油				
		フルーツ白玉				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	白玉餅 砂糖					
		炒りカシューナッツ						カシューナッツ				
24 (木)		パエリア	いか 鶏肉	牛乳	人参	玉葱 にんにく 枝豆	米 麦	バター サラダ油	727	27.5	25.2	2.11
		ポテトと豚肉のパン粉焼き	豚肉		パセリ	玉葱 にんにく	パン粉 じゃが芋	オリーブ油				
		卵とベーコンのキャベツスープ	ベーコン 卵		ほうれん草	キャベツ ぶなしめじ	でん粉					
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				
25 (金)		ご飯		牛乳			米 麦		758	33.2	21.3	2.90
		メルルーサのから揚げねぎソースかけ	メルルーサ			生姜 にんにく 長葱 レモン果汁	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		高野豆腐のごまあえ	高野豆腐		小松菜	きゅうり もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		人参	玉葱 枝豆	じゃが芋 でん粉 こんにやく きび砂糖	サラダ油				
		根菜ときのこのみそ汁	みそ 油揚げ		人参	ごぼう 大根 長葱 えのき茸 ぶなしめじ	こんにやく	ごま油				
28 (月)		ご飯		牛乳			米 麦		838	28.5	27.6	2.33
		秋刀魚の胡麻味噌煮	みそ 秋刀魚			生姜 長葱	きび砂糖	ごま				
		からしあえ			小松菜	キャベツ もやし						
		さつまいもとりんごの重ね煮				レーズン りんご レモン果汁	さつまいも きび砂糖	バター				
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ	チンゲン菜 人参	長葱	でん粉					
29 (火)		きな粉揚げパン	きな粉	牛乳			コッパン 砂糖	大豆油	840	33.5	31.9	2.52
		かぶの米粉シチュー	ひよこ豆 豆乳 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	かぶ(葉) 小松菜 人参	かぶ 玉葱 ぶなしめじ	米粉 じゃが芋	生クリーム サラダ油				
		大豆のバジルドレッシングサラダ	大豆			キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁		サラダ油				
30 (水)		ご飯		牛乳			米 麦		725	35.5	17.3	2.40
		鮭の塩こうじ焼き	鮭									
		ごま和え			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		カレー肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
呉汁	大豆 豆乳 みそ 豆腐 豚肉		人参 ほうれん草	ごぼう 大根 長葱		サラダ油						
31 (木)		スパゲティミートソース	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	トマト缶 人参 ビーマン	玉葱 にんにく レモン果汁 干し椎茸 マッシュルーム	スパゲティ 砂糖	サラダ油	802	28.3	29.2	3.16
		海藻サラダ		海藻ミックス		キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
		パンブキンパイ		牛乳	かぼちゃ	レモン果汁	はちみつ きび砂糖 パイシート	生クリーム				

10月23日はコーラスフェスティバルのため給食なしになります。

平均栄養量	782	31.1	25.4	2.72
-------	-----	------	------	------

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

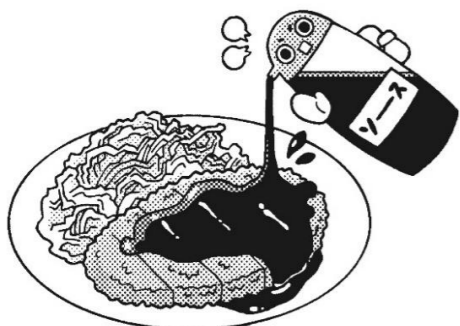
※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I礼キ-の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

10月 給食だよ!

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むよい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。10月の献立には、栗やさつまいも、柿、きのこ類など秋が旬の食材を多く使用しています。給食や普段の食事、間食で秋の味覚を楽しんでみましょう。

とり過ぎに注意! 塩分



塩分(ナトリウム)は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

食品ロスを減らすために 賞味期限と消費期限を知ろう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限(未開封の場合)で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ!

賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね!

消費期限