



# 10月予定献立表



日付	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		Ical <sup>+</sup>	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				
2 (月)	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	果	726	28.6	21.3	2.68
	鰯のごま風味焼き	鰯			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 こんにやく					
	みかん				みかん						
3 (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				
5 (木)	ご飯		牛乳			米 麦		792	25.6	24.8	2.48
	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				
	トック入りわかめスープ		わかめ	にら 人参	長葱	トック でん粉	ごま油				
	アセロラゼリー					アセロラゼリー					
6 (金)	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	701	26.4	17.1	2.31
	かぶのアーモンド和え			かぶ(葉) 小松菜	かぶ 長葱	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						
10 (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	792	28.7	23.5	2.93
	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								
	ヨーグルト		ヨーグルト								
11 (水)	ご飯		牛乳			米 麦		825	36.5	28.9	2.73
	ぶりの照焼き	鰯				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	こんにやく 砂糖	サラダ油				
12 (木)	豚汁	みそ 豆腐 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにやく	サラダ油	831	32.1	29.0	3.36
	黒パン		牛乳			黒糖パン					
	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				
13 (金)	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	750	29.4	22.4	3.12
	菜めし		牛乳	菜めしの素		米 麦					
	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 こんにやく	ごま サラダ油				
16 (月)	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	きび砂糖		809	31.6	28.2	2.89
	麻婆豆腐丼	高野豆腐 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				
	チャプチェ	豚肉		人参 ビーマン	生姜 玉葱 にんにく エリンギ	春雨	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	ごま油					
17 (火)	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	806	30.1	29.6	2.52
	ココア揚げパン		牛乳			ココアパン 砂糖	大豆油				
	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				
18 (水)	大豆のハンドルッシングサラダ	大豆			キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁		サラダ油	838	28.5	27.6	2.33
	ご飯		牛乳			米 麦					
	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						
かきたま汁	豆腐 卵	わかめ	チンゲン菜 人参	長葱	でん粉						

10月4日は給食なしになります。

10月13日は1年生のみ校外学習のため給食なしになります。



# 10月予定献立表



日付	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補給 <sup>*</sup>	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				
19 (木)	ポークカレーライス イタリアンサラダ 柿	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 サラダ油	802	25.5	26.0	2.07
20 (金)	ほうとう ホキとじゃがいものこはく揚げ フルーツ白玉 炒りカシューナッツ	油揚げ みそ 豚肉 ホキ	牛乳 /	かぼちゃ 小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱 干し椎茸 枝豆 生姜 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	ほうとうめん きび砂糖 じゃが芋 でん粉 きび砂糖 白玉餅 砂糖	サラダ油 大豆油 カシューナッツ	704	28.9	22.1	1.97
23 (月)	さといも御飯 鯖のねぎみそ焼き 炒りどり 栄養すいとん	油揚げ みそ 鯖	牛乳 /		生姜 長葱	米 麦 里芋 きび砂糖		758	36.1	22.2	3.42
24 (火)	パエリア ポテと豚肉のパン粉焼き 卵とベーコンのキャベツスープ 小魚&アーモンド	いか 鶏肉 豚肉	牛乳 /	人参 パセリ	玉葱 にんにく 枝豆 玉葱 にんにく	米 麦 バター サラダ油 パン粉 じゃが芋 オリーブ油		727	27.5	25.2	2.11
26 (水)	ご飯 白身魚のから揚げねぎソースかけ 高野豆腐のごまあえ じゃが芋のそぼろ煮 根菜ときのこのみそ汁		牛乳 /			米 麦 でん粉 きび砂糖 大豆油 ごま ごま油 じゃが芋 でん粉 こんにやく きび砂糖 ごま油		761	33.4	21.5	2.90
27 (木)	ガーリックトースト じゃが芋と鶏肉のチーズソース煮 ごぼうのかみかみサラダ 小魚&大豆		牛乳 /	パセリ	にんにく	食パン オリーブ油 バター 小麦粉 じゃが芋 生クリーム サラダ油 マーガリン ごま サラダ油		812	31.6	32.2	3.09
30 (日)	ご飯 かつおとじゃがいものごまからめ 大豆とひじきのゆず和え 味噌けんちん汁 黒糖アーモンド		牛乳 /			米 麦 じゃが芋 でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油 大豆 ひじき 人参 キャベツ きゅうり ゆず果汁 ふなしめじ ごぼう 長葱 ごま サラダ油		773	32.5	23.9	2.19
31 (月)	スパゲティミートソース 海藻サラダ パンキンバイ	大豆 豚肉	牛乳 / チーズ	トマト缶 人参 ピーマン	玉葱 にんにく レモン果汁 干し椎茸 マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン果汁	スパゲティ 砂糖 サラダ油 きび砂糖 ごま サラダ油		802	28.3	29.2	3.16

10月25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	780	30.2	25.5	2.71
-------	-----	------	------	------

※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。

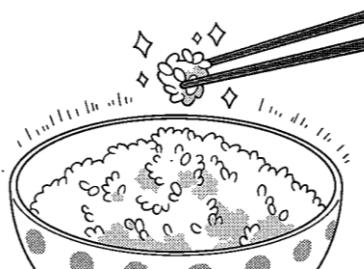
※「牛乳/」は飲用牛乳です。

※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補給<sup>\*</sup>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。

### おいしい新米の季節になりました



新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れられ、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

### 知っていますか? 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚(胚芽)」と、穂が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。

