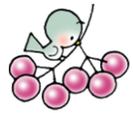




日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I初キ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
2 (月)	○	白飯 鯖のおろし煮 ごま和え カレーきんぴら キャベツのみそ汁 柿		牛乳				米 麦 でん粉 きび砂糖 大豆油	787	30.8	24.5	2.89
3 (火)	○	中華丼 もやしと春雨の中華サラダ 豆腐とわかめのスープ りんご 小魚大豆	いか 豚肉 うずら卵	牛乳	チンゲン菜 人参 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 白菜 干し椎茸 きゅうり もやし	米 麦 でん粉 きび砂糖 春雨 きび砂糖	791	30.4	24.6	3.11	
4 (水)	○	ゆかり御飯 白身魚のから揚げねぎソース ごぼうサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 みかん アーモンド	ホキ	牛乳	ゆかり粉 人参	生姜 にんにく 長葱 レモン果汁 キャベツ ごぼう 枝豆	米 麦 小麦粉 でん粉 きび砂糖 きび砂糖 ごま ごま油	749	28.6	19.0	2.63	
5 (木)	○	セルフミートサンド ベジタブルポテト 千切り野菜スープ フルーツ白玉 炒り大豆	高野豆腐 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 人参	玉葱 にんにく コーン缶 キャベツ 玉葱 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	コッペパン でん粉 じゃが芋 バター サラダ油	748	26.1	22.1	2.53	
6 (金)	○	さつま芋ときのこのご飯 肉豆腐 揚げ大豆サラダ 白菜と小松菜のみそ汁 カシューナッツ	豆腐 みそ 豚肉 大豆	牛乳	人参 人参 さやいんげん 小松菜	ぶなしめじ エリンギ 玉葱 キャベツ きゅうり もやし 長葱 白菜	米 麦 さつま芋 きび砂糖 ごま ごま油 大豆油	771	29.4	27.2	3.12	
9 (月)	スポーツの日											
10 (火)	○	キャロットライス ポークストロガノフ キャベツとコーンのサラダ ひとくちみかんゼリー 炒り大豆	豚肉	牛乳	人参 人参 トマトピューレ 人参 赤ピーマン	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	米 麦 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖 ゼリー	814	25.2	27.7	2.49	
11 (水)	○	ピリ辛あえ麺 きくらげの中華あえ 押麦入りスープ キャラメルポテト 小魚アーモンド	大豆 豚肉	牛乳	人参 人参 小松菜	生姜 にんにく 長葱 きゅうり もやし きくらげ 玉葱 白菜	中華麺 でん粉 きび砂糖 ごま ごま油 麦 さつま芋 砂糖 生クリーム 大豆油 バター アーモンド	750	31.3	27.4	2.52	
12 (木)	○	白飯 さんまの甘露煮 からしあえ みそかきたま汁 柿 小魚大豆	秋刀魚	牛乳		生姜 長葱 オレンジピューレ キャベツ もやし	米 麦 きび砂糖	758	30.9	25.5	2.47	
13 (金)	○	野菜炒飯 いかと野菜の揚げ煮 味噌ワンタン みかん 小魚	豚肉 大豆 いか みそ	牛乳	野沢菜 人参 ピーマン 小松菜	生姜 にんにく キャベツ もやし 生姜 長葱 白菜 えのき茸 みかん	米 麦 小麦粉 じゃが芋 でん粉 砂糖 ワンタンの皮	767	31.8	19.9	2.62	
16 (月)	○	白飯 鶏肉のパーベキューソース チンゲン菜のごまあえ さつま汁 りんご 小魚大豆	鶏肉	牛乳	チンゲン菜 人参 人参	生姜 にんにく 長葱 レモン果汁 りんごピューレ キャベツ もやし ごぼう 大根 長葱 りんご	米 麦 でん粉 砂糖 ごま さつま芋 サラダ油	762	29.3	22.8	2.29	

目の
愛護デー





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値*	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				
17 (火)	○	ポークカレーライス	レンズ豆 豚肉	牛乳/ チーズ	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	831	27.9	27.7	2.47
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	砂糖	サラダ油				
		柿				もやし						
		炒り大豆	大豆			柿						
18 (水)	○	白飯		牛乳/			米 麦		747	36.3	20.9	2.82
		手作りひじきふりかけ	かつお節	ひじき のり				ごま				
		白身魚のチーズ焼き	ホキ	小魚ちりめん	パセリ							
		たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあん漬け	砂糖	ごま油 サラダ油				
		かぶのみそ汁	油揚げ みそ		かぶ(葉) 小松菜	かぶ	じゃが芋					
		ヨーグルト		ヨーグルト								
19 (木)	○	ガーリックトースト		牛乳/	パセリ	にんにく	食パン	バター	770	28.2	27.4	3.04
		チリコンカン	いんげん豆		人参	玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油				
		キャベツとわかめのサラダ	高野豆腐 豚肉	わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし		サラダ油				
		フルーツポンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖					
		小魚		煮干し								
20 (金)	○	チンジャオロース丼	豚肉	牛乳/	人参 ピーマン	生姜 玉葱 にんにく たけのこ	米 麦 でん粉	サラダ油	772	28.5	22.2	2.36
		ゆで野菜のごまサラダ			人参	キャベツ 生姜 もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		トック入り卵スープ	卵	わかめ	小松菜	長葱 もやし	トック でん粉	ごま油				
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
23 (月)	○	豚丼	豚肉	牛乳/	さやいんげん	生姜 玉葱 長葱	米 麦 しらたき	サラダ油	749	28.3	20.9	2.32
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		長葱	じゃが芋					
		みかん				みかん						
24 (火)	○	白飯		牛乳/			米 麦		753	30.3	17.9	2.60
		ししゃものごま揚げ		ししゃも			ミックス粉	ごま 大豆油				
		かぶの即席漬け			かぶ(葉) 人参	かぶ きゅうり						
		ひっつみ汁	鶏肉		人参	ごぼう 大根 長葱 えのき茸	小麦粉					
		りんご				ぶなしめじ まいたけ						
		炒り大豆	大豆			りんご						
25 (水)	○	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳/			コッペパン	大豆油	806	32.5	33.5	3.09
		チキンオーロラシチュー	いんげん豆 豆乳	脱脂粉乳 牛乳	小松菜 人参	玉葱 にんにく マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋	生クリーム				
		ひじきのサラダ	ひよこ豆 鶏肉	チーズ	人参 赤ピーマン	キャベツ きゅうり 玉葱	バター サラダ油	サラダ油				
		小魚		煮干し								
26 (木)	○	昆布御飯	油揚げ 鶏肉	牛乳/ 昆布	人参	干し椎茸	米 麦 きび砂糖	サラダ油	749	28.8	19.5	2.85
		肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	たけのこ 玉葱 ぶなしめじ	じゃが芋 ごんにやく	サラダ油				
		根菜のみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	ごぼう 大根 長葱	きび砂糖					
		黄桃缶				黄桃缶						
		小魚大豆	大豆	煮干し								
27 (金)	合唱コンクールのため、給食はありません											
30 (月)	○	スパゲティ大豆ソース	大豆 みそ 豚肉	牛乳/	トマト缶 ピーマン	生姜 玉葱 エリンギ	スパゲティ でん粉	サラダ油	838	33.5	29.1	2.71
		海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖	サラダ油				
		手作りパンフキンスコーン		牛乳	かぼちゃ		小麦粉 砂糖	バター				
ハロウィン 献立		小魚アーモンド		煮干し			チョコレート	アーモンド				
31 (火)	職員研修のため、給食はありません											

※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)グラム、脂質/23.1(22.8~27.3)グラム(摂取I値*の20~30%)、食塩相当量/2.5グラム未満です。

平均栄養量	774	29.9	24.2	2.68
-------	-----	------	------	------



実りの秋に感謝しよう



これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

目によい食べ物は？

