

今月の目標【成長期における食事について知ろう】

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		エネルギー	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)	○	豚キムチチャーハン	豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 玉葱 にんにく 長葱 キムチ	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油	817	30.4	29.1	2.55	
		ごぼうの甘辛揚げ				ごぼう	でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油					
		中華コーンスープ	卵		チンゲン菜	玉葱 コーン缶 コーン缶	でん粉	サラダ油					
		大豆小魚	大豆	煮干し									
3 (火)	○	チャンポン麺	なると いか えび 豚肉	牛乳	にら 人参	キャベツ 生姜 玉葱 にんにく もやし きくらげ	中華麺 でん粉	ごま油 サラダ油	742	34.4	29.3	2.97	
		豚肉のせん切り炒め	豚肉		人参 ピーマン 赤ピーマン	生姜 たけのこ 玉葱 干し椎茸		サラダ油					
		豆入りスイートポテト	いんげん豆	牛乳			さつま芋 きび砂糖	ごま 生クリーム バター					
		炒りアーモンド						アーモンド					
4 (水)	○	ひじきと青大豆のご飯	青大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参		米 麦 きび砂糖	サラダ油	778	35.9	25.8	2.74	
		白身魚のマヨネーズ焼き	みそ 鱈	牛乳	パセリ	玉葱 にんにく		サラダ油 マヨネーズ					
		柏野菜とアーモンドの和え物			かぶ(葉) 小松菜	かぶ 長葱 ゆず果汁	きび砂糖	アーモンド					
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油					
ヨーグルト		ヨーグルト											
5 (木)	○	ツナコーントースト	ツナ	牛乳	チーズ	玉葱 コーン缶	食パン	マヨネーズ	770	31.2	34.8	3.15	
		ボルシチ	豚肉 ベーコン	チーズ	かぶ(葉) トマト缶 人参	かぶ キャベツ セロリ 玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	生クリーム バター サラダ油					
		アーモンド入りフレンチサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶	きび砂糖	アーモンド サラダ油					
		ブルーン				ブルーン							
10 (火)	○	ご飯		牛乳			米 麦		760	29.3	25.4	2.21	
		秋刀魚の甘露煮	秋刀魚			生姜 長葱	きび砂糖						
		ゆで野菜のごまサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま ごま油					
		むらも汁	鶏肉 卵		小松菜 人参	長葱 白菜	でん粉						
柿				柿									
11 (水)	○	セルフレミートサンド	レンズ豆 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	玉葱 にんにく マッシュルーム	コッペパン でん粉	サラダ油	791	33.0	31.4	3.44	
		かぶのクリームシチュー	豆乳 鶏肉	牛乳	チーズ	かぶ(葉) 人参 ほうれん草	かぶ 玉葱 ぼんしめじ	小麦粉 じゃが芋					
		わかめサラダ			わかめ	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油					
		りんご				りんご							
12 (木)	○	コーンチャーハン	ベーコン	牛乳	人参	グリーンピース コーン缶 長葱	米 麦	ごま油 サラダ油	740	28.6	22.0	3.62	
		ししゃもの包み揚げ			ししゃも	しそ	小麦粉 ぎょうざの皮	大豆油					
		ナムル			小松菜 人参	にんにく 長葱 もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		味噌ワンタン	みそ 鶏肉		小松菜 人参	生姜 にんにく 長葱	ワンタンの皮						
ひとくちぶどうゼリー					ゼリー								
13 (金)	○	ポークカレーライス	豚肉	牛乳	チーズ	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	862	26.6	26.9	2.18
		ひじきのマリネ			ひじき	人参	キャベツ きゅうり	砂糖	サラダ油				
		フルーツみつ豆	えんどう豆	寒天		みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	砂糖						
		小魚		煮干し									
16 (月)	○	ご飯		牛乳			米 麦		756	29.1	25.3	2.11	
		若鶏のおろし揚げ	鶏肉			生姜 大根	でん粉 きび砂糖	大豆油					
		ごま和え			小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま					
		さつまいも入り豚汁	豆腐 みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	さつま芋	サラダ油					
17 (火)	○	ピピン丼	みそ 豚肉	牛乳	人参	人参 ほうれん草	生姜 たけのこ にんにく 長葱 大豆もやし	米 麦 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	761	39.4	24.5	2.97
		小あじの唐揚げ			青のり 小鰯		でん粉	大豆油					
		もずくとたまごのスープ	豆腐 卵	もずく	人参	長葱 えのき茸	でん粉						
18 (水)	○	さつまいもご飯		牛乳			米 もち米 麦 さつま芋	ごま	780	36.2	24.0	2.98	
		鯖のカレー焼き	鯖			生姜 玉葱	きび砂糖						
		切干大根とひじきのうま煮	油揚げ 鶏肉	ひじき	人参	切干し大根	きび砂糖	サラダ油					
		白菜と豚肉のみそ汁	みそ 豚肉		小松菜 人参	白菜		サラダ油					
ひたし豆	青大豆												
19 (木)	○	ツナライス	ツナ	牛乳	人参	玉葱 グリンピース マッシュルーム	米 麦	サラダ油	729	23.9	24.3	2.67	
		かみかみ海藻サラダ			海藻ミックス	人参	キャベツ 切干し大根 枝豆 ゆず果汁	きび砂糖					ごま ごま油 サラダ油
		チーズスープ	ベーコン 卵	チーズ	小松菜 人参	玉葱	パン粉	サラダ油					
		焼きりんご				レーズン りんご	砂糖	バター					

今月の目標【成長期における食事について知ろう】

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		エネルギー	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				
20(金)	○	セサミトースト 鶏肉と豆のケチャップ煮 かぶとポテトのスープ パイン缶	ひよこ豆 鶏肉	牛乳	トマト缶 人参 パセリ	玉葱 にんにく マッシュルーム	食パン グラニュー糖 でん粉 きび砂糖	ごま マーガリン 大豆油 サラダ油	794	27.0	33.3	2.88
23(月)	○	えびピラフ 高野豆腐入りグラタン 千切り野菜スープ みかん	えび 高野豆腐 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ 小松菜 人参	玉葱 コーン缶 にんにく グリンピース 玉葱 マッシュルーム キャベツ 玉葱 干し椎茸	米 麦 上新粉 パン粉	サラダ油 バター サラダ油	736	32.4	21.5	3.01
24(火)	○	煮込みうどん 天ぷら 五目きんぴら フルーツ白玉	油揚げ 鶏肉 竹輪	牛乳	人参 人参	長葱 干し椎茸 ごぼう れんこん みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	うどん 里芋 小麦粉 さつま芋 こんにやく きび砂糖 白玉餅 砂糖	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	747	27.6	22.2	3.12
25(水)	○	麻婆豆腐丼 手作り春巻き 切干大根の中華サラダ 小魚	大豆 豆腐 みそ 豚肉 豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸 生姜 たけのこ 長葱 干し椎茸 キャベツ きゅうり 切干し大根	米 麦 でん粉 きび砂糖 小麦粉 春巻きの皮 でん粉 春雨 きび きび砂糖	ごま油 サラダ油 ごま油 大豆油 サラダ油 ごま ごま油 サラダ油	872	35.0	27.4	2.90
26(木)	○	ご飯 鯖の西京焼き ピリ辛おひたし 豚肉と大根の煮物	みそ 鯖	牛乳	小松菜	キャベツ もやし 大根	米 麦 水あめ こんにやく きび砂糖		725	33.0	21.8	1.90
27(金)	○	ミルクパン メルルーサの甘酢あんかけ 切干大根のカレー和え ポトフ 大豆小魚	メルルーサ	牛乳	人参 ビーマン 小松菜 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸 切干し大根 もやし かぶ セロリー 玉葱	ミルクロール でん粉 砂糖 大豆油 サラダ油 ごま サラダ油		777	38.0	27.8	3.17
30(月)	○	ご飯 のりの佃煮 いわしの蒲焼き みそドレッシングサラダ のっぺい汁	のり	牛乳	人参	生姜 キャベツ きゅうり もやし 長葱	米 麦 三温糖 上新粉 でん粉 きび砂糖 きび砂糖 ごま ごま油 里芋 でん粉 こんにやく	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	791	31.1	25.1	2.41
31(火)	○	スパゲティトマトクリームソース 青大豆サラダ パンプキンスコーン	ツナ ベーコン 青大豆	牛乳 牛乳 わかめ	トマト缶 人参 パセリ トマトペースト 人参 かぼちゃ	玉葱 にんにく エリンギ マッシュルーム キャベツ コーン缶 レーズン	スパゲティ きび砂糖 糖 生クリーム オリーブ油 サラダ油 サラダ油 バター		776	28.2	28.7	2.50

※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 (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満

平均栄養量	775	31.5	26.5	2.77
-------	-----	------	------	------

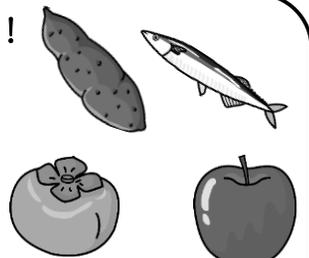
31日はハロウィン給食

ハロウィンには、パンプキンスコーンを作ります。
パンプキンスコーンは給食室手作りです。
お楽しみに！



秋の味覚がいっぱい！

実りの秋になりました。
さつまいもや秋刀魚、柿、りんごなど、
秋が旬の食材をたっぷり使います。
給食からも、秋を感じてくださいね。



★ 「めざせ！食品ロス・ゼロ」川柳コンテスト ★

10月は食品ロス削減月間です。消費者庁では、食品ロスを減らすための様々な取り組みを行っています。
取り組みの一環として、食品ロス削減に関する川柳を募集しています。興味のある方は応募してみましよう！
また、給食の完食も食品ロス削減になります。たくさん食べてくださいね。



↑応募はこちらから