

日 付	牛 乳	献 立 名	主 　 　 　 材 　 　 料						エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩 相当量(g)
			血 や 肉 に なる		体 の 調 子 を 整 え る		力 や 熱 の も と に なる			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			肉・魚・卵 大豆・大豆製 品	牛乳 乳製品・海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食 品		
1 木		ガーリックライス ハムエッグ 肉団子スープ ソーダゼリー	豚肉 鶏肉 ハム 卵	牛乳	人参 にら パセリ	長ネギ 生姜 コーン 干しシイタケ 白菜 にんにく	米 澱粉	油	762 30.8	22.7 2.71
2 金		チキンカレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト和え	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ きゅうり 生姜 にんにく キャベツ ヨー みかん バイン	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	906 28	27.6 2.23
5 月		シュガー揚げパン しゃぶしゃぶサラダ コーンポタージュ 冷凍みかん	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	きゅうり キャベツ にんにく コーン みかん	パン 砂糖 米粉	油 バター ごま ごま油	804 27.2	25.1 2.85
6 火		キムチチャーハン 揚げ餃子 トックスープ	豚肉	牛乳	人参 にら	大根 生姜 にんにく 白菜 大根 しめじ	米 トック 餃子の皮	油	785 28.7	23.3 2.63
7 水		ご飯 白身魚のムニエル スパゲティサラダ オニオンスープ カフェオレゼリー	あぶらかい ベーコン ツナ	牛乳	人参 チンゲンサイ	きゅうり 玉ねぎ	米 スパゲティ 砂糖 小麦粉 澱粉	油 バター	769 27.1	22.7 3.07
8 木		ご飯 豚肉の三味焼き チーズ入りおひたし 生揚げそぼろ煮	豚肉 鶏肉 生揚げ かつおぶし	牛乳 チーズ	人参 小松菜 きぬさや	長ネギ 白菜 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉	油 ごま	865 40.4	35.2 2.11
9 金		回鍋肉丼 もやしサラダ 中華風豆腐スープ ブルーベリーゼリー	豚肉 豆腐 味噌 豆板醤	牛乳	人参 ピーマン 小松菜 にら	長ネギ もやし 生姜 にんにく たけのこ えのき キャベツ	米 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	783 32.2	21.7 3.13
13 火		中華丼 春雨サラダ スーミータン	豚肉 えび 鶏肉 ツナ 卵 うずらの卵	牛乳	人参 チンゲンサイ	キャベツ ヨー 長ネギ たけのこ 干しシイタケ きゅうり 生姜	米 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	792 36.6	22.9 3.67
14 水		タコライス わかめスープ フルーツインゼリー	豚肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 わかめ チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく えのき 長ネギ みかん バイン	米 麦 砂糖 Whey プロテイン	油	840 27.8	25.5 2.02
15 木		ゆかりご飯 魚の香味揚げ おかか和え 味噌汁 ハチミツレモンゼリー	めばる 豆腐 味噌 油揚げ かつおぶし	牛乳 わかめ	ほうれん草 小松菜	長ネギ 生姜 にんにく	米 麦 砂糖 澱粉	油	795 31.2	19.1 2.35
16 金		ご飯 豆腐のつくね焼き マカロニサラダ けんちん汁	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり 大根 ごぼう 長ネギ 生姜 コーン	米 砂糖 澱粉 マカロニ パン粉 里芋	油 マヨネーズ	791 32.1	26.2 2.42
19 月		カレーうどん ポテト春巻き 人参サラダ ヨーグルト（マカッ）	豚肉 ハム ツナ	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参	長ネギ きゅうり セロリ 玉ねぎ	うどん 春巻きの皮 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油	790 34.0	32.9 3.86
20 火		ご飯 ポークピカタ ほうれん草サラダ もずくと卵のスープ アセロラゼリー	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ もずく	人参 ほうれん草 パセリ	長ネギ 生姜 コーン	米 砂糖 小麦粉 澱粉	油	792 32.4	28.1 2.26
21 水	 🎵 合唱祭 🎵 									
22 木		ご飯 ハンバーグおろしソース 粉ふき芋 バター味噌すいとん	豚肉 卵 油揚げ 味噌	牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ 生姜 にんにく 大根	米 すいとん粉 砂糖 パン粉 澱粉 じゃが芋	バター	877 34.2	26.5 2.70
23 金		ワカメご飯 タラの味噌マヨ焼き 納豆和え 豚汁 白玉入り水ようかん	スケソウダラ 豚肉 納豆 味噌 かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう 長ネギ	米 砂糖 里芋 白玉	油 マヨネーズ	788 40.9	17.7 3.55
26 月		スパゲッティミートソース ブロッコリーサラダ みかんタルト	豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく マッシュルーム セロリ キャベツ みかん	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 タルトカップ	油 バター	886 30.7	41.6 2.46
27 火		チキンライス ポテトグラタン ABCスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー チンゲンサイ パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム	米 マカロニ 米粉 じゃが芋	バター	826 29.3	24.6 3.68
28 水		ご飯 鯖の西京焼き ゆかり和え 豚肉と大根の味噌煮	さわら 豚肉 味噌	牛乳	人参 いんげん	もやし キャベツ 大根 生姜 長ネギ	米 砂糖		808 33.0	31.8 2.70
29 木		鶏そぼろご飯 ピリカラきゅうり なめこ汁	鶏肉 卵 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 生姜 大根 なめこ 長ネギ	米 麦 砂糖	油	847 39.4	29.0 3.35
30 金		コーンピラフ 南瓜とブロッコリーのガーリック焼き キャベツの加熱スープ 南瓜プリン	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 南瓜 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ にんにく	米 麦 砂糖 パン粉 じゃが芋	油 バター	834 29.1	25.6 2.65

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。							※10/21は、合唱祭のため、給食はありません。		食事摂取基準値		当月平均値	
									エネルギー	830Kcal	816	
									たんぱく質	27.0～41.5 g	32.2	
									脂質	18.4～27.6 g	26.4	
									食塩相当量	2.5g未満	2.81	



目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



ブルーベリー



レバー



にんじん

今月使用の地場産物









