

日	曜日	牛乳	献立名	食品名						栄養価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など		米・パン・めん・さとう・油など				
				血液・骨・歯をつくる		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
1	水	ごはん	豚肉とれんこんのスタミナ炒め 春雨のさっぱりあえ 切干大根のスープ	豚肉 ハム 錦糸卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 土しょうが れんこん たまねぎ きゅうり 切干大根	米 はるさめ さとう	油 ごま油	エネルギーたんぱく質脂質	739 27.4 21.8	Kcal g g
2	木	ごはん	とうふハンバーグ かぼちゃと豆のサラダ コンソメスープ	ミックスビーンズ とうふハンバーグ 鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	土しょうが たまねぎ はくさい 大根	コッペパン さとう 片栗粉	油 マヨネーズタイプ	エネルギーたんぱく質脂質	771 28.9 31.6	Kcal g g
3	金	ごはん	麦入りごはん カレーライス 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ 鶏肉 卵 海そうミックス ヨーグルト	牛乳 スkimミルク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご 大根 きゅうり	米 麦 じゃがいも	油 青じそドレッシング	エネルギーたんぱく質脂質	761 23.8 18.4	Kcal g g
6	月	ごはん	減量ごはん 肉づめいなり キャベツのごまみそ和え 芋煮汁 お月見ゼリー	みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう 白ねぎ	米 さとう さといも 板こんにやく お月見ゼリー	油 ごま油	エネルギーたんぱく質脂質	757 24.7 22.7	Kcal g g
7	火	ごはん	いわしの梅煮 切干大根の煮物 ちゃんこ汁	いわし 梅煮 油揚げ 鶏肉 鶏肉だんご ちくわ	牛乳	にんじん いら	切干大根 はくさい 大根 土しょうが	米 さとう	油 ごま油	エネルギーたんぱく質脂質	721 29.8 21	Kcal g g
8	水	ごはん	おでん 大豆の甘から揚げ きゅうりとコーンの甘酢和え	鶏肉 厚揚げ 平天 ちくわ 大豆	牛乳		大根 きゅうり コーン	米 じゃがいも 板こんにやく さとう 片栗粉	油	エネルギーたんぱく質脂質	758 29.7 22.3	Kcal g g
9	木	背割りパン	スラッピージョー サラダ かぼちゃのポタージュ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	ピーマン にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく 大根 コーン	コッペパン	油 和風ドレッシング (玉ねぎ)	エネルギーたんぱく質脂質	683 28.1 24	Kcal g g
10	金	ごはん	麦入りごはん ヤンニョムチキン ナムル トック	鶏肉	ジョア(ブルーベリー)	こまつな にんじん	にんにく 大豆もやし たまねぎ はくさい 白ねぎ	米 麦 さとう トック	油 ごま油	エネルギーたんぱく質脂質	801 26.7 20.4	Kcal g g
14	火	ごはん	鱈の竜田揚げ 高野豆腐の卵とじ みそ汁	さわら 竜田揚げ 鶏肉 卵 高野豆腐 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 大根 ごぼう	米 さとう 片栗粉 さつまいも	油	エネルギーたんぱく質脂質	776 31.9 23.2	Kcal g g
15	水	減量ごはん	かうどん ひじきの炒め煮 やわらかつくね	鶏肉 もちいなり 平天 大豆 つくね	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	はくさい 干しいたけ	米 うどん さとう	油	エネルギーたんぱく質脂質	810 26.7 20.3	Kcal g g
16	木	食パン	ハンバーグ カラフルソテー 鶏肉と青菜のスープ 大豆チョコマーガリン	ハンバーグ ウインナー 鶏肉 とうふ	牛乳	チンゲン菜 にんじん 黄パプリカ こまつな	エリンギ	コッペパン	油 大豆チョコマーガリン	エネルギーたんぱく質脂質	758 30.3 34	Kcal g g
17	金	ごはん	肉じゃが 大豆和え ブラスク	豚肉 平天 大豆 かつお節	牛乳	にんじん	たまねぎ 土しょうが キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも 小玉麩 糸こんにやく	油 ごま油	エネルギーたんぱく質脂質	785 25.1 22.5	Kcal g g
20	月	ごはん	さば生姜焼き きらずのたいたん 豆乳汁	さば 生姜焼き 鶏肉 豚肉 おから 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう はくさい 干しいたけ	米 さとう	油	エネルギーたんぱく質脂質	788 30.9 29	Kcal g g
21	火	ごはん	そばろご飯の具 おかか和え みそ汁	鶏肉 豚肉 大豆 卵 みそ 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん かぼちゃ 青ねぎ	土しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ	米 さとう	油	エネルギーたんぱく質脂質	735 30.5 22.2	Kcal g g
22	水	減量ごはん	野菜いっぱいラーメン 焼き目つき肉餃子 ツナひじきの炒め煮	豚肉 みそ きょうざ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	たまねぎ キャベツ コーン もやし 土しょうが にんにく	米 さとう ラーメン中華めん	油 ごま油	エネルギーたんぱく質脂質	772 27 17.8	Kcal g g
23	木	背割りパン	白身魚のフライ マカロニサラダ ポトフ スライスチーズ	白身魚フライ 鶏肉	牛乳 スライスチーズ	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ 大根	コッペパン マカロニ じゃがいも	油 マヨネーズタイプ	エネルギーたんぱく質脂質	858 33.9 34.7	Kcal g g
24	金	ごはん	麦入りごはん ひじきと焼き豚の 炊き込みごはんの具 切干大根のナムル 水餃子	焼き豚 水きょうざ ちくわ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆	干しいたけ 土しょうが 切干大根 コーン きゅうり はくさい たまねぎ	米 麦 さとう はるさめ	油 ごま油	エネルギーたんぱく質脂質	720 24.7 19.8	Kcal g g
27	月	ごはん	豚肉の生姜焼き 塩昆布あえ 利休汁	豚肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	ピーマン にんじん こまつな 青ねぎ	たまねぎ 土しょうが キャベツ 大根 ごぼう 干しいたけ	米 さとう 片栗粉	油 ごま油	エネルギーたんぱく質脂質	715 26 22.6	Kcal g g
28	火	ごはん	鶏肉の塩たれ炒め 枝豆とコーンのソテー たまごスープ	鶏肉 豚肉 卵 とうふ	牛乳	にんじん 枝豆 チンゲン菜 こまつな	キャベツ たまねぎ 土しょうが にんにく レモン コーン えのきたけ	米 片栗粉	油 いりごま油	エネルギーたんぱく質脂質	729 29.7 23.3	Kcal g g
29	水	ごはん	麻婆豆腐 パンサンスー しゅうまい	とうふ 豚肉 大豆 しゅうまい	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ 乾しいたけ にんにく 土しょうが きゅうり	米 さとう 片栗粉 はるさめ	油 ごま油	エネルギーたんぱく質脂質	795 30.5 25.5	Kcal g g
30	木	減量ココア揚げパン	鶏肉のトマト煮 ソテー マカロニスープ	鶏肉 白みそ ベーコン	牛乳	トマト チンゲン菜 にんじん	たまねぎ エリンギ マッシュルーム コーン	コッペパン さとう グラニュー糖 片栗粉 じゃがいも マカロニ	油	エネルギーたんぱく質脂質	767 29.5 31.1	Kcal g g
31	金	減量麦入りごはん	ミートボールシチュー イタリアンサラダ かぼちゃプリンタルト	ミートボール かつお節	牛乳	にんじん	たまねぎ ほんしめじ キャベツ	米 麦 さつまいも かぼちゃプリンタルト	油 トマトドレッシング	エネルギーたんぱく質脂質	836 23.3 25.7	Kcal g g

10月6日は「中秋の名月」です

十五夜は中秋の名月ともいいます。
一年で最も月がきれいに見えることから、月をながめるお月見の風習があります。
この日には、秋の収穫を感謝するために、野菜や果物のほかに、満月に見立てたお団子などをお供えします。
10月6日の給食には、中秋の名月に合わせて、お月見献立となっています。
さといもを使った芋煮汁や、お月見ゼリーが登場しますのでお楽しみに!



10月10日は「目の愛護デー」です

10月10日は「目の愛護デー」です。
この日は、目の健康を大切にすることや、目の病気を早期発見し、治療を呼びかけることを目的としています。
現代社会は、スマホやゲーム機器、パソコン等の活用により、目を酷使しています。
スマホやゲーム機器の使用時間を決めて使用することが大切です。
また、目に良い栄養を摂ることも大切です。

目に良い栄養と食べ物



これらの食べ物にはビタミンAが含まれます。
ビタミンAは目の粘膜を保護し、健康に保つ働きがあります。