

日	曜	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	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	ぶた肉 とり肉 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 コーン 切干大根	米 はるさめ さとう	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	590 21.6 17	Kcal g g
2	木	水	コッペパン 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 とり肉 とうふハンバーグ	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 片くり粉	油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	657 25.5 28.2	Kcal g g
3	金	水	麦入りごはん カレーライス 海藻サラダ ヨーグルト	ぶた肉 ツナ	牛乳 スキムミルク 海そうミックス ヨーグルト	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 じゃがいも 麦	油 青じそドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	648 21.2 16.3	Kcal g g
6	月	水	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 とり肉 肉づめいなり	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	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	622 20.7 19.7	Kcal g g
7	火	水	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 とり肉だんご 油揚げ	牛乳	にんじん には	切干大根 はくさい 大根 土しょうが	米 さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	599 24.8 17.8	Kcal g g
8	水	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	とり肉 厚揚げ 平天 ちくわ だいず	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 片くり粉 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	638 25 19	Kcal g g
9	木	水	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	ぶた肉 とり肉 だいず	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	616 24.3 21.1	Kcal g g
10	金	水	麦入りごはん ヤンニョムチキン ナムル トック	とり肉	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 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	648 22.8 13.6	Kcal g g
14	火	水	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 とり肉 たまご 高野豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 大根 ごぼう	米 さとう 片くり粉 さつまいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	673 27.8 22	Kcal g g
15	水	水	減量ごはん しっぽうどん ひじきの炒め煮 味付けのり	とり肉 油揚げ 平天 だいず	牛乳 ひじき 味付けのり	にんじん 青ねぎ	しめじ 干しいたけ	米 うどん さとう	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	587 21.9 16.6	Kcal g g
16	木	水	背割りパン ハンバーグ カラフルソテー 鶏肉と青菜のスープ りんごジャム	ハンバーグ ウインナー とり肉 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 りんごジャム	油	エネルギー たんぱく質 脂質	596 26.2 21.7	Kcal g g
17	金	水	麦入りごはん 肉じゃが 大豆和え ミックスゼリー	ぶた肉 だいず かつお節	牛乳	枝豆 にんじん	たまねぎ 土しょうが キャベツ	米 じゃがいも 麦 糸こんにやく さとう カットゼリー(サイダー、 はちみつレモン、りんご)	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	601 19.2 14.2	Kcal g g
21	火	水	ごはん そばご飯の具 おかか和え みそ汁	とり肉 ぶた肉 だいず たまご かつお節 油揚げ みそ	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	611 25.8 19	Kcal g g
22	水	水	減量ごはん 野菜いっぱいラーメン ツナひじきの炒め煮	ぶた肉 みそ ツナ 油揚げ	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 ラーメン用中華めん さとう	ごま油 ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質	602 23.2 14.7	Kcal g g
23	木	水	減量背割りパン 白身魚のフライ マカロニサラダ ポトフ	白身魚フライ とり肉	牛乳	にんじん 枝豆	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	620 24.8 23.9	Kcal g g
24	金	水	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	焼きぶた ぶた肉 ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆	干しいたけ 土しょうが コーン 切干大根 きゅうり はくさい たまねぎ	米 麦 さとう はるさめ	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	578 20 15.7	Kcal g g
27	月	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 塩昆布あえ 利休汁	ぶた肉 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 えのきたけ	米 さとう 片くり粉 板こんにやく	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	610 22.5 20.6	Kcal g g
28	火	水	ごはん さば生姜焼き 枝豆とコーンの炒め物 たまごスープ	たまご とうふ さば生姜焼き	牛乳	チンゲン菜 枝豆 こまつな	コーン たまねぎ	米 片くり粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質	640 25.6 24.3	Kcal g g
29	水	水	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー プチゼリー(りんご)	とうふ ぶた肉 だいず	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく 干しいたけ 土しょうが きゅうり	米 さとう 片くり粉 はるさめ プチゼリー(りんご)	油 ごま油 ごま 中華ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	654 25 20	Kcal g g
30	木	水	減量ココア揚げパン 鶏肉のトマト煮 マカロニスープ	とり肉 白みそ ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム	コッペパン さとう グラニュー糖 片くり粉 じゃがいも マカロニ	油	エネルギー たんぱく質 脂質	595 24.6 24.4	Kcal g g
31	金	水	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	とり肉 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	682 20.8 23	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。