

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	○	ごはん 小松菜ふりかけ 豚肉と大根のべっこう煮 ししゃもの天ぷら	596	24.7
3	火	○	カレーライス ツナ海藻サラダ 果物	624	19.7
4	水	○	さんまのかばやき丼 白菜の甘酢あえ 鶏ごぼう汁	613	23.7
5	木	○	わかめごはん 揚げぎょうざ 野菜と昆布のあえもの ビーフンスープ	589	20.1
6	金	○	ツナトースト ヌードルスープ ひじきと青大豆のサラダ	593	27.2
10	火	○	キャロットライスのクリームソースがけ カリカリポテトサラダ 果物	641	21.0
11	水	○	メキシカンライス スパニッシュオムレツ 野菜スープ	616	26.4
12	木	○	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ごまあえ 沢煮椀	549	23.4
13	金	○	ココア揚げパン ポトフ さつまいものサラダ	629	22.1
14	土	○	ドライカレー 玉ねぎドレッシング サラダ みかんゼリー	651	21.5
16	月		振替休業日		
17	火	○	和風スパゲッティ 揚げワントンサラダ 果物	558	22.3
18	水	○	ごはん 魚の竜田揚げ 千草あえ さつま汁	648	30.6
19	木	○	ルーローハン 春雨スープ 果物	587	24.5
20	金	○	黒砂糖パン 鶏だんごのスープ ポテトのチーズ焼き	582	26.0
23	月	○	カレー風味きつね丼 かきたま汁 果物	631	25.3
24	火	○	ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	622	22.1
25	水	○	ビーンズミートドック ホワイトシチュー じゃこサラダ	636	27.8
26	木	○	肉野菜うどん ひじきこんにゃくサラダ ごま団子	576	22.0
27	金	○	吹き寄せご飯 魚のピリ辛焼き けんちん汁	568	27.0
30	月	○	ごはん 骨太ふりかけ 鶏肉とじゃがいもの煮物 おひたし	560	24.0
31	火	○	コーンピラフ ミネストローネスープ スイートパンプキン	568	20.4

**\*給食だより\***

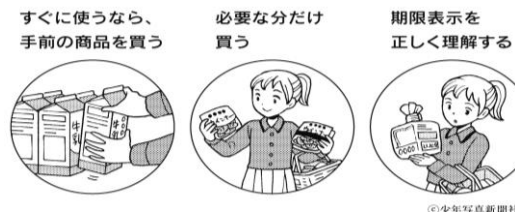
過ごしやすい季節になりました。秋といえば、運動、芸術、読書、食欲など、みなさんは何を浮かべますか？さて、もうすぐ運動会です。本番を元気に迎えられるよう、食事をしっかり取り、体調を整えましょう。



**10月は、食品ロス・削減月間です！**

「食品ロス」とは本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。大切な食べ物を無駄にしないために、私たちができることについて改めて考えてみましょう。

日本の食品ロスは年間600万トン  
毎日、お茶わん1杯分を捨てているのと同じです。



●消費期限…安全に食べられる期限

品質の劣化が早い食品に表示されます。期限が切れた場合は食べないようにしましょう。

●賞味期限…おいしく食べられる期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示されます。期限を過ぎてもすぐ食べられなくなるわけではありません。

※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら適切に保管し、早めに食べましょう。

今月の献立から

●4日 さんま

日本近海でとれるさんまの量が減り、高値で取引されていますが、さんまは秋の味覚の代表ともいえる魚です。



●10日 目の愛護デー

「10・10」を横に倒すと、目と眉の形に見えることから制定されました。にんじん、かぼちゃなどに多く含まれる「ビタミンA」やぶどう、ブルーベリーに多く含まれる「アントシアニン」は目の健康を保つ栄養素です。何かと目を使う機会の多い現代に、意識して取りたい栄養素のひとつです。

●19日 ルーローハン

豚肉を甘辛く煮込み、ごはんにかけて食べる台湾料理です。五香粉（ウーシャンフェン）というミックススパイスを使うのが特徴です。台湾では、多くのお店で食べることができるほど、とても親しまれている料理です。

●24日 ヤンニョムチキン

「ヤンニョム」という甘いソースを唐揚げに絡めた韓国料理です。給食ではコチュジャンやケチャップ、はちみつなどを使って作ります。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。  
※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他			
2月	ごはん			米, 大麦		水			
	小松菜ふりかけ		かつお節	ちりめんじゃこ	白ごま, ごま油	しょうゆ, みりん, 塩, 酒			
	豚肉とだいこんのべっこう煮	○	豚肉	こんにゃく, 砂糖	サラダ油	にんじん, 小松菜, さやいんげん	玉ねぎ, だいこん	酒, 水, さば削り節(だし), みりん, しょうゆ, 塩	
	ししゃもの天ぷら		ししゃも	小麦粉	大豆白絞油		水, 塩		
3火	カレーライス	○	豚肉	米, 大麦, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, ソイレブール	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ	水, カレー粉, 赤ワイン, 水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, クローブ, ナツメグ, オールスパイス(粉), ターメリック, オイスターソース, チャツネ, ウスターソース, ケチャップ, しょうゆ		
	ツナ海藻サラダ		ツナ	海藻ミックス	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ, きゅうり	酢, しょうゆ, からし
	果物(なし)						梨		
4水	さんまのかばやき丼		さんま	米, 大麦, でん粉, 砂糖	大豆白絞油	しょうが	水, 水, 酒, しょうゆ, みりん		
	白菜の甘酢漬	○			ごま油	小松菜	酢, しょうゆ		
	鶏ごぼう汁	○	鶏肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	こんにゃく	ごま油	にんじん	ごぼう, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)	
5木	わかめご飯		わかめ	米, 大麦			水		
	ビーフンスープ	○	鶏肉	ビーフン	ごま油	にんじん, 小松菜	はくさい, 水煮たけのこ, 長ねぎ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
	揚げぎょうざ	○	豚肉, 鶏肉	でん粉, ぎょうざの皮	サラダ油, 大豆白絞油	にら	しょうが, キャベツ	塩, しょうゆ	
	野菜と昆布の和え物		昆布	砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり, キャベツ, もやし	酢, しょうゆ	
6金	ツナトースト		ツナ	チーズ	食パン(無塩)	サラダ油	にんじん	玉ねぎ	ケチャップ
	ヌードルスープ	○	ベーコン, 豚肉	生パスタ	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ	
	ひじきと青大豆のサラダ		青大豆, 大豆	干ひじき	砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり, ホールコーン	酢, しょうゆ
10火	キャロットライスのクリームソースかけ	○	鶏肉, えび, 調製豆乳	牛乳, 生クリーム	米, 大麦, 小麦粉	ソイレブール, サラダ油	にんじん	玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	水, 塩, 酒, 水, 鳥がら, こしょう
	カリカリポテトサラダ	○			砂糖, じゃがいも	サラダ油, 大豆白絞油	にんじん	きゅうり, もやし, キャベツ, ホールコーン	塩, 酢, からし
	果物(ぶどう)						ぶどう		
11水	メキシカンライス	○	鶏肉, ウィンナー, いか		米, 大麦	サラダ油	にんじん, トマトピューレ, ピーマン	玉ねぎ, しめじ	水, パプリカ(粉), カレー粉, ケチャップ, 塩, こしょう, 白ワイン
	スパニッシュオムレツ	○	ベーコン, 鶏卵	チーズ	じゃがいも	サラダ油	にんにく, 玉ねぎ	塩, こしょう, ケチャップ, 赤ワイン	
	野菜スープ	○	ベーコン, 豚肉			サラダ油	小松菜	だいこん, キャベツ, ホールコーン	水, 鳥がら, しょうが(スープ), ロリエ, 塩, こしょう, しょうゆ
12木	ごはん			米, 大麦				水	
	鶏肉の塩麹焼き	○	鶏肉		砂糖	白ねりごま, 白すりごま	にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ	だし汁, しょうゆ
	ごまあえ						にんじん, 小松菜	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 塩, しょうゆ
13金	沢煮椀		豚肉						水, さば削り節(だし), 塩, しょうゆ
	ココア揚げパン			コッペパン, 砂糖, グラニュー糖	大豆白絞油				ピュアココア, 紙
	ポトフ	○	ベーコン, 豚肉	じゃがいも	サラダ油	にんじん	セロリー, 玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 白ワイン, 塩, こしょう	
14土	さつまいものサラダ			さつまいも, 砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり, ホールコーン, りんご, 玉ねぎ	しょうゆ, 酢, 塩, からし	
	ドライカレー	○	豚肉, 大豆		米, 大麦, 米粉	サラダ油	にんじん, ピーマン	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ	カレー粉, 塩, 水, 赤ワイン, 水, 鳥がら, こしょう, ウスターソース, しょうゆ
	玉ねぎドレッシングサラダ	○		砂糖	砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, からし
17火	みかんゼリー			寒天	砂糖			オレンジジュース, みかん(缶)	水, カップ
	和風スパゲッティ	○	ベーコン, 豚肉		スパゲッティ	オリーブ油	にんじん, 小松菜	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, えのきたけ, 水煮マッシュルーム	水, さば削り節(だし), 酒, しょうゆ, みりん, 塩, こしょう, 一味唐辛子
	揚げワンタン入りサラダ	○		砂糖, ワンタンの皮	サラダ油, 大豆白絞油	にんじん	きゅうり, キャベツ, ホールコーン	酢, 塩, こしょう	
18水	りんご						りんご		
	ごはん			米, 大麦				水	
	さかなの竜田揚げ	○	かつお	でん粉	大豆白絞油		しょうが	みりん, 酒, しょうゆ	
	千草あえ	○	鶏卵	こんにゃく, 砂糖	サラダ油, 白ごま	にんじん, 小松菜	キャベツ	しょうゆ, 酢	
19木	さつまいも汁	○	鶏肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	こんにゃく, さつまいも	ごま油	にんじん	ごぼう, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 酒	
	ルーローハン	○	豚肉	米, 大麦, 砂糖	サラダ油		にんにく, しょうが, 長ねぎ	水, スープ, しょうゆ, 酒, 五香粉	
	春雨スープ	○	鶏肉	はるさめ	ごま油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, きくらげ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
20金	果物(みかん)						みかん		
	黒砂糖パン			黒砂糖パン					
	ポテトのチーズ焼き	○	ベーコン	牛乳, チーズ	じゃがいも	サラダ油, バター		玉ねぎ	塩, こしょう, 紙皿
23月	鶏だんごのスープ	○	鶏肉, 白みそ			にんじん, 小松菜	しょうが, 玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ	
	カレー風味きつね丼	○	豚肉, 油揚げ		米, 大麦, 砂糖, でん粉	大豆白絞油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, しめじ, 長ねぎ	水, 酒, 水, さば削り節(だし), しょうゆ, みりん, カレー粉
	かきたま汁	○	鶏卵	でん粉		小松菜	だいこん, はくさい, えのきたけ	水, さば削り節(だし), 塩, うすくちしょうゆ, みりん	
24火	果物(かき)						かき		
	ご飯			米, 大麦				水	
	ヤンニョムチキン	○	鶏肉	でん粉, 砂糖, はちみつ	大豆白絞油, ごま油, 白ごま		にんにく	塩, こしょう, 酒, スープ, ケチャップ, コチジャン, みりん	
	ナムル			砂糖	ごま油, 白すりごま	にんじん, 小松菜	もやし, きゅうり, にんにく	しょうゆ, 酢, 塩	
25水	わかめスープ		豆腐	わかめ			白ごま, ごま油	玉ねぎ, はくさい	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ
	ビーンズミートドック	○	鶏肉, レンズまめ, 大豆		セサミパン, 砂糖	オリーブ油	にんじん, トマトピューレ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ホールコーン	赤ワイン, オレガノ, 塩, ケチャップ, 中濃ソース
	ホワイトシチュー	○	豚肉, 調製豆乳	飲用牛乳, 生クリーム	じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん, パセリ	玉ねぎ, しょうが, 水煮マッシュルーム	水, 鳥がら, 塩, こしょう
26木	じゃこサラダ			ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん	きゅうり, キャベツ, もやし, しょうが	しょうゆ, 酢
	肉野菜うどん	○	豚肉, 油揚げ		うどん(無塩)		にんじん, 小松菜	干しいたけ, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 昆布(だし), 塩, しょうゆ, みりん
	ひじきこんにゃくサラダ	○	油揚げ	干ひじき	こんにゃく, 砂糖	ごま油	にんじん, 小松菜	はくさい, ホールコーン, しょうが	しょうゆ, 酢
27金	ごま団子			さつまいも, 三温糖, 白玉粉, でん粉	白ごま, 大豆白絞油			塩, 水	
	吹き寄せごはん	○	鶏肉, 油揚げ, 鶏卵		米, 大麦, 砂糖	サラダ油	にんじん	干しいたけ, しめじ	水, 塩, 酒, うすくちしょうゆ, みりん, しょうゆ
	けんちん汁	○	豆腐	じゃがいも	ごま油	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 塩, しょうゆ	
30月	魚のピリ辛焼き		さば	砂糖	ごま油			にんにく, しょうが, りんご, 長ねぎ	しょうゆ, 酒, トウバンジャン
	ごはん			米, 大麦				水	
	骨太ふりかけ	○	かつお節	ちりめんじゃこ, 昆布	砂糖	白ごま			酢, みりん
31火	鶏肉とじゃがいもの煮物	○	鶏肉	こんにゃく, じゃがいも, 砂糖		大豆白絞油	にんじん, 小松菜	水煮たけのこ, 玉ねぎ	酒, 水, さば削り節(だし), しょうゆ, 塩, みりん
	おひたし		かつお節				にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ	水, さば削り節(だし), しょうゆ
	コーンピラフ	○	豚肉, えび		米, 大麦	ソイレブール, サラダ油	にんじん, 赤ピーマン, ピーマン	にんにく, 玉ねぎ, ホールコーン	塩, ターメリック, スープ, 白ワイン, しょうゆ
31火	ミネストローネスープ	○	ベーコン, 鶏肉		じゃがいも, マカロニ	サラダ油	にんじん, ホールトマト	セロリー, 玉ねぎ	白ワイン, 水, 鳥がら, しょうが(スープ), ロリエ, 塩, こしょう, パセリ(乾)
	スイートパンプキン		調製豆乳		さつまいも, 砂糖, でん粉, 水あめ	ソイレブール	かぼちゃ		みりん, 紙皿

※アレルギー食品には記号を表示しています