



10月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量		おたより
			エネルギー	たんぱく質	
1	水	スパゲッティ・カルボナーラ 牛乳 海藻サラダ くだもの（梨）	kcal 630	g 24.8	スポーツの秋 貧血になりにくい体をつくる食事 貧血は鉄不足だけではなく、エネルギー不足によっても起こります。特に運動をする人は鉄やエネルギーの消費が多く、貧血になりやすいため、注意が必要です。血液中の赤血球内のヘモグロビンは、鉄とたんぱく質からできていて、酸素を全身に運ぶ役割があります。鉄やたんぱく質が不足するとヘモグロビンが十分につくられず、酸素が体に行きわたらなくなり、貧血になります。また、エネルギーが不足すると、たんぱく質がエネルギーとして使われ、ヘモグロビンの材料が足りなくなり、貧血を招きます。 主食をしっかりとり、栄養バランスのよい食事でエネルギーを確保し、鉄やたんぱく質・ビタミンCを含む食品をとることが、貧血の予防には大切です。 
2	木	わかめご飯 牛乳 チキンチキンごぼうのっぺい汁	642	23.9	
3	金	★読書月間給食（ハリー・ポッター） 黒砂糖パン 牛乳 ポークチャップ 百味ビーンズスープ バタービールゼリー	702	27.9	
6	月	★十五夜献立 枝豆昆布ごはん 牛乳 スコッチエッグ 十五夜汁	661	28.8	
7	火	さんまのひつまぶし 牛乳 大根サラダ 味噌汁	611	27.1	
8	水	シーフードカレーライス 牛乳 ミモザサラダ くだもの（かき）	653	22.1	
9	木	麦ごはん 海苔の佃煮 牛乳 魚と高野豆腐の唐揚げ すいとん汁	733	32.1	
10	金	★読書月間給食（星の王子様） 小麦畑のパン 牛乳 キツネ色キッシュ バオバブの木スープ 星空のラスク	660	30.7	
14	火	鮭味噌バターコーン飯 牛乳 いももち 豆乳スープ	655	20.5	
15	水	★郷土料理（長崎県） 長崎ちゃんぽん 牛乳 カステラ風ケーキ	620	24.9	
16	木	★読書月間給食（魔女図鑑） 魔女のリンゴトースト 牛乳 キノコのグラタン ミミズ（スパゲッティ）いりスープ	659	26.8	秋の味覚 さんま 秋になると脂がのったさんまがたくさん水揚げされます。さんまに含まれる脂は、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や悪玉コレステロールを減らす働きのあるEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。漢字では「秋刀魚」と書きます。形も色も刀に似ていて、「秋にとれる刀のような魚」ということから名づけられたと言われています。 2025年はサンマが豊漁といわれ、脂のりがよく、大ぶりなものが多いようです。
17	金	卵入り菜飯 牛乳 おでん からし和え	538	24.7	
20	月	マーボー豆腐丼 牛乳 中華サラダ わかたまスープ	607	20.5	
21	火	しぐれごはん 牛乳 千草和え けんちん汁	620	24.9	
22	水	鶏団子うどん 牛乳 シナモンポテト くだもの（みかん）	607	24.4	
23	木	こぎつねごはん 牛乳 鯖の味噌煮風 沢煮椀	575	26.8	
24	金	きなこ揚げパン 牛乳 ハンガリアンシチュー コーンサラダ	677	23.6	
27	月	麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ごまあえ なめこの味噌汁	645	31.7	
28	火	ブルコギ丼 牛乳 キムチチーズチヂミ カルピスゼリー	760	26.7	
29	水	ほうとう 牛乳 ビーンズポテト くだもの（りんご）	656	24.4	
30	木	★ハッピーハロウィン献立 ジャックオーランタン 牛乳 人参ドレサラダ 紫イモポタージュ	607	18.7	中秋の名月  今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、10月6日です。太陰太陽暦という昔の暦での8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では、毎年日付が変わります。 月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれるさといもを供えることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。
31	金	ゆかりごはん 牛乳 ホッケのカレー揚げ 昆布サラダ 豚汁	628	28.5	

（注1）栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

（注2）食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。



こんげつ もくひょう 今月の目標は 好き嫌いなく食べよう です。

