



10月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	木	麦ごはん ピリ辛のり 牛乳 魚の中華あん タンホアタン	kcal 560	g 24.8
2	金	★読書月間給食（きゅうしょくたべにきました） かぼちゃコッパパン 牛乳 秋野菜シチュー フルーツポンチサイダー	706	21.8
5	月	★秋の食材①（新米献立） 新米ごはん 牛乳 サバの味噌煮風 ごますあえ けんちん汁	614	27.9
6	火	チャーハン 牛乳 油淋鶏 春雨スープ みかんゼリー	705	27.1
7	水	★郷土料理（愛知県名古屋） みそ煮込みうどん 牛乳 五目きんぴら 鬼まんじゅう	654	26.5
8	木	菜飯 牛乳 おでん からし和え	621	24.0
9	金	★読書月間給食（星の王子様） キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 バオバブの木スープ 星のラスク	640	22.8
13	火	和風スパゲッティ 牛乳 コーンサラダ くだもの（かき）	588	20.1
14	水	★読書月間給食（ハリーポッターシリーズ） 黒砂糖パン 牛乳 シェパーズパイ バターピールゼリー	685	23.9
15	木	★読書月間給食（魔女図鑑） 魔女のリンゴトースト のむヨーグルト 暗黒魔法の紫シチュー	565	22.5
16	金	★秋の食材②（さつま芋・鮭） さつま芋ごはん 牛乳 鮭のチャンチャン焼き 塩豚汁	631	28.4
19	月	しぐれごはん 牛乳 千草焼き 芋煮汁	607	28.4
20	火	★秋の食材③（りんご） そばろおやこ丼 牛乳 チゲスープ くだもの（りんご）	662	26.0
21	水	★郷土料理（長崎県） 長崎ちゃんぽん 牛乳 カステラ	591	25.7
22	木	麦ごはん 牛乳 鰹のごまみそ和え のっぺい汁	608	22.5
23	金	カレーライス 牛乳 大根サラダ くだもの（みかん）	631	29.0
26	月	わかめごはん 牛乳 ヤンニョムチキン トックスープ	614	24.7
27	火	えびピラフ 牛乳 コーンチャウダー 三角チョコパイ	591	20.9
28	水	焼きそば 牛乳 いももち にらたまスープ	645	23.3
29	木	麦ごはん 手作りふりかけ 牛乳 みそしる 豆腐ボールあんかけ	595	28.0
30	金	★ハッピーハロウィン献立 グラタンパン 牛乳 トマトスープ カボチャプリン	660	26.0

おたより

—— 収穫の秋 ——

木の葉が色づき、秋の訪れを感じますね。実りの秋、おいしい食べ物が豊富に出回る季節です。

給食でも、旬の野菜や果物、魚などがたくさん登場する予定です。

新米の季節



新米は、水気が多く、風味や香りがよいといわれます。ごはんは、体を動かすための大切なエネルギー源です。よくかんで味わいながら、いただきます。

※萩中小では、5日から新米がです。

—— 感染症を予防しよう！ ——

気温が下がり、空気が乾燥する秋から冬にかけては、風邪やインフルエンザなどの感染症が広がりやすくなります。

感染症を予防するには、手洗い・換気・十分な睡眠を心がけ、毎日の食事で体に必要な栄養をとることが大切です。

特に、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質、野菜や果物に含まれるビタミン類などを、色々な食品からバランスよくとりましょう。

10月15日は世界手洗いの日

世界には、感染症で命を落とす子どもたちがいます。石けんを使った手洗いは、感染症を防ぎ、自分と周りの人の健康を守る大切な習慣です。



（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。



今月の目標は 好き嫌いなく食べよう です。



大田区立萩中小学校