



10月の献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 <small>たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品</small>	黄の仲間 <small>糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品</small>	緑の仲間 <small>ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品</small>	エネルギー <small>たんぱく質</small>
2月	豚肉のしぐれごはん	○	鶏がら、豚肉もも(薄切り)、豚ばら(脂身付)、赤みそ(米・大豆)	米、玄米、油、砂糖	ごぼう、生姜	738 kcal
	じゃがいもの味噌汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、豆腐、レンズ豆、白みそ(米・大豆)	じゃが芋	小松菜	31.2 g
	高野豆腐の含め煮		高野豆腐	砂糖		
3火	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト			827 kcal
	ドライキーマカレー		豚ひき肉、大豆(まめプラス)、鶏がら、レンズ豆	米、玄米油、じゃが芋、米粉	ニンニク、生姜、セリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、りんご、青ピーマン	28.4 g
	ツナサラダ		ツナ	油、砂糖、卵不使用マヨネーズ	もやし、キャベツ、小松菜	
4水	★2年生 職場体験(4日～6日)★					
	豚肉とピーマンの中華丼	○	豚肉	米、玄米でん粉、油、砂糖、ごま油	ニンニク、生姜、人参、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、青ピーマン	735 kcal
	にらと豆腐のスープ		鳥がら、豆腐	でん粉、ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、にら	26.5 g
カルピスゼリー	粉寒天、カルピス		砂糖			
5木	かやくごはん	○	昆布(だし)、鶏肉、油揚げ	米、玄米、砂糖	ごぼう、人参、干し椎茸	746 kcal
	大豆の磯煮		大豆、ひじき、さつま揚げ、かつお節	油、砂糖	人参	31.1 g
	ごま味噌汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、豆腐、白みそ(米・大豆)	じゃが芋、練りごま	大根、長ねぎ、小松菜	
	果物(ぶどう)				大粒ぶどう	
6金	肉野菜うどん	○	昆布(だし)、厚削り節(だし)、豚肉、油揚げ	うどん、油	干し椎茸、人参、玉ねぎ、白菜、小松菜	724 kcal
	ごま団子(さつま芋といんげん豆)		白いんげん豆	さつま芋、三温糖、白玉粉、米粉、炒りごま、油		29.7 g
9	スポーツの日					
10火	かき揚げ	○	大豆、鶏卵、さば削り節(だし)	米、玄米さつま芋、小麦粉、でん粉、米粉、油、砂糖	人参、玉ねぎ、ねぎ、コーン	822 kcal
	甘酢あえ			砂糖、ごま油	もやし、キャベツ、小松菜	23.8 g
	大根の味噌汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、豆腐、赤みそ(米・大豆)、白みそ		大根	
11水	シナモンアップルトースト	○		無塩食パン、マーガリン、砂糖	りんご、人参	683 kcal
	ポトフ		鶏成鶏肉胸(皮なし)、鶏肉、鳥がら、レンズ豆	油、じゃが芋	セリ、人参、玉ねぎ、生姜、キャベツ、パセリ	30.1 g
	バリバリサラダ(ワンタン入り)			油、砂糖、ワンタンの皮(小麦)、油	人参、小松菜、キャベツ	
12木	菜めし	○		米、玄米	菜めしの素	738 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉、米粉、油	生姜、ねぎ	30.3 g
	麩入り肉じゃが煮		豚肉、さば削り節(だし)	油、こんにゃく、じゃが芋、砂糖、焼きふ(車ふ)	人参、干し椎茸、玉ねぎ、小松菜	
	りんご(1切)				りんご	
13金	ジャンバラヤ	○	ウインナー	米、玄米、油、砂糖、オリーブ油	生姜、ニンニク、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、青ピーマン	752 kcal
	スパイ風オムレツ		大豆(まめプラス)、鶏卵	バター、じゃが芋、砂糖、でん粉	ニンニク、玉ねぎ	35.4 g
	キャベツと鶏肉のスープ		鶏がら、レンズ豆、鶏肉	油	生姜、キャベツ、パセリ	
16月	玄米ごはん	○		米、玄米		810 kcal
	鰹と大豆の香りあえ		鰹(かつお)、大豆、青のり(あおさ粉)	でん粉、油、砂糖	生姜	35.4 g
	もやしのカレー風味			油、砂糖	人参、もやし	
	なめこのみそ汁		さば削り節(だし)、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ		なめこ、長ねぎ	
17火	明日葉(あしたば)パン	○		あしたばパン		674 kcal
	米粉クリームシチュー		鶏肉、鶏がら、豆乳、調理用牛乳、生クリーム、白いんげん豆	油、さつまいも、米粉、バター	ニンニク、人参、玉ねぎ、生姜、パセリ	23.6 g
	フレンチサラダ			砂糖、油	人参、キャベツ、小松菜	
18水	胚芽ごはん	○		米、胚芽米		833 kcal
	家常豆腐(ジャージャー豆腐)		豚肉、生揚げ	油、砂糖、でん粉、ごま油	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、たけのこ(水煮)	36.5 g
	わかめスープ		豚骨、豆腐、わかめ	ごま油	生姜、玉ねぎ、もやし	

(注) 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。

裏面にも献立表の続きがあります

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	エネルギー たんぱく質	
19 木	ツナポテサラトースト		ハム、豆乳、ツナ、チーズ	無塩食パン、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	コーン、玉ねぎ	674 kcal	
	レタススープ	○	鶏がら、ベーコン	じゃが芋	生姜、人参、玉ねぎ、レタス	29.5 g	
	ヨーグルト (ブルーベリーソース)		ヨーグルト	砂糖	ブルーベリー(ジャム)		
20 金	麦ごはん			米、大麦		774 kcal	
	タッカルビ	○	豚肉	じゃが芋、油、油、砂糖、トッポギ(餅)、ごま油	ニンニク、生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜(キムチ漬け)、にら	29.2 g	
	糸寒天の中華スープ		鶏がら、糸寒天	ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、えのきたけ		
21 土	カラフルピラフ		鳥がら、豚肉	米、胚芽米、オリーブ油、油	生姜、ニンニク、人参、玉ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	761 kcal	
	からあげチキン	○	鶏肉	油、米粉、でん粉		32.3 g	
	米粉マカロニスープ		鶏がら、鶏肉	星型米粉めん	生姜、人参、玉ねぎ、白菜、パセリ		
23	振替休日						
24 火	セレクト給食 コーヒー牛乳orジョア		学給コーヒーorジョア ストロベリー			867 kcal	
	ハヤシキャロットライス(ソース)		豚肉、鶏がら、豚骨	米、胚芽米、オリーブ油、砂糖、バター、小麦粉、米粉	ニンニク、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト、ジャガイモ	26.0 g	
	レモンマリネ			油、砂糖	人参、キャベツ、小松菜、レモン果汁		
25 水	玄米ごはん			米、玄米		735 kcal	
	ひじきのふりかけ	○	ひじき、かつお節(粉)	油、三温糖、すりごま、炒りごま		31.4 g	
	親子焼き(玉子焼)		鶏ひき肉、鶏卵	油、砂糖	人参、干し椎茸、玉ねぎ、たけのこ(ゆで)、小松菜		
	吉野汁(奈良県)		昆布(だし)、さば削り節(だし)、豆腐	でん粉	人参、大根、長ねぎ		
26 木	きのこのトマトスパゲティ		豚ひき肉、大豆(まめプラス)	スパゲティ、油	ニンニク、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、トマト、パセリ、バジル、オリーブ油	755 kcal	
	おさつポテトサラダ	○		じゃが芋、さつまいも、卵不使用マヨネーズ、砂糖	人参、キャベツ、コーン	30.2 g	
	果物(柿)				柿		
27 金	吹き寄せごはん(栗入り)		さば削り節(だし)、鶏肉、油揚げ	米、玄米、砂糖、栗	人参、干し椎茸、しめじ、小松菜	724 kcal	
	魚のにんにく味噌やき	○	白身魚(ホキ)、麦みそ	砂糖、ごま油	生姜、ニンニク	32.0 g	
	きゃべつの味噌汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、白みそ、わかめ		人参、キャベツ、長ねぎ		
	みたらし団子			白玉もち、砂糖、でん粉			
30 月	胚芽ごはん			米、胚芽米		802 kcal	
	ヤンニョムチキン	○	鶏肉	でん粉、油、ごま油、砂糖	ニンニク、生姜	29.7 g	
	もやし炒め			ごま油	人参、キャベツ、もやし、にら		
	たまご中華スープ		鶏がら、豆腐、鶏卵	ごま油、でん粉	生姜、人参		
31 火	ハロウィンパン			パンブキンパン		856 kcal	
	いんげん豆のトマトシチュー	○	鶏若鶏肉モモ(皮付き)、鶏がら、いんげん豆	油、じゃが芋、砂糖、米粉	ニンニク、玉ねぎ、人参、生姜、パセリ	34.2 g	
	コーンサラダ			砂糖、油	コーン、キャベツ、小松菜		
	ハロウィンポテト(1ヶ)		いんげん豆、生クリーム、調理用牛乳	さつまいも、砂糖、油	かぼちゃ		

※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数など詳しい資料が必要な方、食材の産地などの情報が必要な方は栄養士へお問い合わせください。

13日(木) 世界の料理

13日の給食ではジャンバラヤ、スペイン風オムレツを提供します。ジャンバラヤとはアメリカ南部ルイジアナ州発祥の炊き込みご飯です。チリパウダーなどでピリッとスパイシーな味わいです。スペイン風オムレツはジャガイモや玉ねぎが入った卵焼きのことです。ジャガイモがほくほくしていて食べ応えがあります。オムレツというと円を折りたたんだ形をしています。スペイン風オムレツ本来の食べ方では円状でケーキのように切り分けて食べます。

19日(金) 食育の日

～目の愛護デー⑥(10月10日)～

10月10日は目の愛護デーです。横にしてみると人の目と眉に見えるからだそうです。目にいい栄養素であるビタミンACE(ビタミンE)をしっかり摂って、目を健康に保つよう心がけをしましょう。また当日は、目の疲労回復に効果があるとされている「アントシアニン」を含むブルーベリーを使用したデザートを提供する予定です。アントシアニンは赤しそ、なす、赤カブにも含まれていますが、ブルーベリーは特に含有量が多いです。東京都産の冷凍ブルーベリーを使用する予定です。

26日(木) 柿の日

「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」正岡子規がこの有名な句を詠んだとされることにちなんで10月26日は柿の日です。俳人・正岡子規は出身地である愛媛県松山から東京へ向かう際に立ち寄った奈良県の法隆寺でこの句を読みました。正岡子規は柿が大好きで俳句にもたびたび柿が使われています。親友の夏目漱石が書いた小説「三四郎」では正岡子規がモデルの登場人物が柿を食べるシーンが描かれています。当日は給食で柿を提供する予定です。

27日(金) 十三夜(10月27日)

旧暦の九月十三日の夜にお月見をする十三夜は、日本特有の行事です。収穫期となる栗や豆を供えることから、『栗名月』や『豆名月』とも呼ばれます。当日の給食では、栗入りの吹き寄せご飯を使用する予定です。ところで、皆さんは栗は植物のどの部分を食べているか知っていますか。食べている部分は種で種実類に分類されます。栗はトゲのある皮に包まれていて、その中に通常3つ入っています。食べるときは鬼皮と呼ばれる硬い部分をむいて、その中にあるふさふさとした渋皮(薄い皮)をむいてやっとなで食べられる中身が出てきます。それでは果肉の部分は??実は果肉は食べられない鬼皮です。

10月は早寝・早起き・朝ごはん月間です。朝ごはんを毎朝食べる習慣を身につけましょう。主食（パンやごはん）主菜（肉・魚・卵）副菜（野菜・果物）をしっかりと食べることが理想的です。しかし、朝は食欲がなくて何も食べないという人はまずは、スープやお味噌汁を1杯飲むことから始めてみましょう。次の日はもう一品を増やして、理想的な朝食を目指しましょう。