

日付		献立				食品群			栄養量					
日	曜	スプーン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質	
3	月		ごはん		キャベツソテー ソースカツ	わかめの みそしる	牛乳 バーコン 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ 豚ヒレカツ	白飯 油 三温糖	玉葱 長葱 人参 キャベツ もやし	612	24.7	785	29.8	
4	火	○	ごはん		とうふのカレーに はるまき		牛乳 豚肉 豆腐 なると 春巻	白飯 油 砂糖 澱粉	玉葱 人参 小松菜 にんにく 生姜	670	22.3	864	28.8	
5	水		じこなうどん		ごまあえ (かおりごまドレッシング) おにまん	きのこじる うどん	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん ごま油 きび砂糖 おにまん ドレッシング ごま	まいたけ ぶなしめじ えのきたけ 干し椎茸 人参 長葱 もやし 小松菜	672	22.9	792	26.5	
6	木	○	小・クワッサン (4〜6ねん) 中・クワッサン		こんにやくサラダ (こうみしおドレッシング) あげパン	クリーム シチュー	牛乳 鶏肉 きな粉 脱脂粉乳 シュレッドチーズ 生クリーム	クワッサン パター じゃが芋 蒟蒻 コッパパン 油 砂糖 ドレッシング	人参 玉葱 コーン キャベツ 胡瓜 蓮根	651	24.0	772	27.7	
7	金		ごはん		《じゅうさんやこんだて》 ひじきのごもくに あつやきたまご	おつきみ だんごじる	牛乳 豚肉 鶏肉 なると ひじき 竹輪 大豆 厚焼き卵	白飯 油 里芋 白玉団子 蒟蒻 きび砂糖	人参 大根 ごぼう さやいんげん	602	23.5	769	28.5	
11	火		わかめごはん		ナムル (かんこくナムルドレッシング) さばのたつたあげ ブルーベリークレープ	じゃがいもの みそしる	牛乳 豆腐 味噌 油揚げ さば竜田揚げ	わかめご飯 油 じゃが芋 ドレッシング ブルーベリークレープ	大根 人参 長葱 もやし なら	719	23.8	908	29.1	
12	水		じこなうどん		とりてんおろしだれ アップルシャーベットの	カレーなんぼん	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 鶏天ぷら	地粉うどん 澱粉 油 きび砂糖	玉葱 人参 長葱 小松菜 大根 アップルシャーベットの	752	28.8	842	32.3	
13	木		ごはん		ぶたごぼうどん	さつまじる	牛乳 豚肉 味噌	白飯 さつま芋 油 ごま油 蒟蒻 ごま 三温糖	長葱 玉葱 人参 大根 ごぼう 小松菜 生姜	645	23.6	828	28.8	
14	金	○	ごはん		じゃがいものそぼろに あじフリッター 中・てつりりウエハース		牛乳 豚肉 あじフリッター	白飯 じゃが芋 油 砂糖 鉄入りウエハース	玉葱 人参 枝豆	678	22.4	936	29.0	
17	月	○	こどもパン スライス		えびカツサンド 〔えびカツ(ソース) サラダ(サンドよう)〕	マカロニの クリームに	コーヒー牛乳 牛乳 鶏肉 生クリーム シュレッドチーズ 脱脂粉乳 えびカツ	こどもパン 油 マカロニ	玉葱 人参 コーン パセリ キャベツ 胡瓜	596	24.7	826	32.8	
18	火		すめし		いかスティック たまごスティック てまきのり うめびしお	せんべいじる	牛乳 鶏肉 いかスティック竜田揚げ 卵スティック 手巻きのり	酢飯 油 蒟蒻 南部せんべい	ごぼう 人参 長葱 キャベツ 干し椎茸 うめびしお	621	25.9	831	35.0	
19	水			ふれあい弁当の日										
20	木		ごはん		ひがしまつやまやきとりごはん レモンカスタードタルト	マカロニスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	白飯 マカロニ 油 ごま きび砂糖 ごま油 じゃが芋 レモンカスタードタルト	人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜 にんにく 生姜 キャベツ 長葱 りんごピューレ	723	24.0	899	29.4	
21	金		ごはん		ぶたにくとこんぶのいりに てりやきチキン	なめこの みそしる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 昆布 照り焼きチキン	白飯 油 蒟蒻 砂糖	人参 大根 長葱 なめこ水煮 小松菜	622	27.1	795	32.7	
24	月		ごはん		れんこんのきんぴら かきあげどん	とうふの すましじる	牛乳 豚肉 豆腐 なると	白飯 ごま油 砂糖 ごま 蒟蒻 きび砂糖 油 さつま芋かき揚げ	人参 大根 長葱 小松菜 蓮根 生姜	656	19.7	841	23.9	
25	火		ごはん		すたみなやきにく 中・ねぎしおまんじゅう のりふりかけ	ちゅうか スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 のりふりかけ ねぎ塩まんじゅう	白飯 ごま油 春雨 砂糖 ごま 澱粉	人参 長葱 キャベツ チンゲン菜 菊 にんにく 生姜 玉葱 もやし なら	598	23.6	861	32.6	
26	水		ホットちゅうかめん		あげぎょうざ みかん	みそラーメン	牛乳 豚肉 味噌 餃子	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油	生姜 にんにく もやし キャベツ コーン 人参 なら 玉葱 長葱 みかん	707	26.7	846	31.7	
27	木	○	むぎごはん		ごぼうサラダ (かおりごまドレッシング)	カレー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 豚レバーチップ シュレッドチーズ	麦ご飯 じゃが芋 油 きび砂糖 ドレッシング	にんにく 生姜 人参 玉葱 ごぼう 胡瓜 キャベツ	679	19.6	880	24.3	
28	金	○	ごはん		くりごはんのぐ いわしのうめに	けんちんじる	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ いわし梅煮	白飯 ごま油 里芋 むぎ粟 砂糖 油	人参 ごぼう 大根 長葱 小松菜 枝豆 干し椎茸	610	25.0	786	30.6	
31	月	○	チーズパン		《ハロウィンこんだて》 イタリアンサラダ (クルトン・ドレッシング) ハンバーグケチャップソース	パンプキン シチュー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム シュレッドチーズ かぼちゃ型ハンバーグ	チーズパン パター きび砂糖 ドレッシング クルトン	南瓜 人参 玉葱 パセリ キャベツ 胡瓜 赤ピーマン	722	31.3	944	40.3	
19回										平均栄養量				
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。										栄養基準量				
										660	24.4	842	30.2	
										650	18~32	830	25~40	

※中学校は、4日の『牛乳』が250mlになります。

10月10日は「目の愛護デー」です。
最近、テレビやゲーム、スマートフォンの使用などで目が疲れていませんか？
目の健康や、視力を保つために、ビタミンAやβ(ベータ)カロテン、アントシアニンなどの栄養素が良いとされています。
11日の給食では、目の愛護デーにちなんで、「ブルーベリークレープ」が出ます。ブルーベリーには、アントシアニンが多く含まれています。

10月10日

目の愛護デー

10月8日「十三夜(じゅうさんや)献立」
「十三夜」は、「十五夜」の次に月が美しいとされ、栗や豆の収穫時期にあたるため、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。
7日の給食では、白玉を月に見立てた「お月見だんご汁」が出ます。

