



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				
1	木	○	ごはん		《じゅうごやこんだて》 こぎつねごはんのぐ とうふハンバーグ	おつきみ だんごじる	牛乳 豚肉 なると 卵そぼろ 油揚げ 豆腐ハンバーグ	白飯 油 里芋 白玉団子 蒟蒻 砂糖 きび砂糖 澱粉	人参 大根 ごぼう 小松菜 れんこん 枝豆	701	26.3						
2	金		ごはん		にくじゃが あじのレモンふうみ		牛乳 豚肉 あじフィーレフライ	白飯 じゃが芋 油 白滝 砂糖	人参 玉葱 さやいんげん レモン果汁	671	26.8	900	34.7				
5	月	○	小・クロワッサン (4~6) 中・ツイストパン		あげパン さくさくサラダ(ドレッシング)	ポトフ	牛乳 豚肉 レバー入りウィンナー きな粉	クロワッサン ツイストパン 油 コッパン ジャが芋 ごま 砂糖 サウザンアイランドドレッシング	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 れんこん 枝豆	673	23.6	866	31.0				
6	火		ごはん		ぶたにくとこんぶのいりに さばのてりやき	とうふの くずじる	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 昆布 油揚げ さばの照り焼き	白飯 澱粉 油 蒟蒻 砂糖	生姜 人参 小松菜 長葱	640	29.7	853	38.3				
7	水		ホット ちゅうかめん		ナムル(ドレッシング) 小・さいのくにくまん 中・スコッチエッグ(ケチャップ)	スタミナ ラーメン	牛乳 豚肉 蒲鉾 スコッチエッグ 彩の国肉まん	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油 韓国ナムルドレッシング	にんにく 生姜 たら 小松菜 キャベツ 人参 もやし チンゲン菜 長葱 胡瓜	707	27.2	813	34.7				
8	木		ごはん		かんこくやきにく 中・チョコウエハース	ごもく スープ	牛乳 豆腐 なると うずら卵 豚肉	白飯 ごま油 油 砂糖 ごま 鉄入りウエハース	人参 生姜 玉葱 干し椎茸 チンゲン菜 もやし 長葱 にんにく ピーマン	642	25.5	871	31.7				
9	金		わかめごはん		おでん ごまあえ(ドレッシング) ブルーベリークレープ		牛乳 竹輪 揚げボール たこボール うずら卵 昆布	わかめごはん 蒟蒻 ごま じゃが芋 きび砂糖 ブルーベリークレープ 野菜いっぱいドレッシング	人参 大根 もやし 小松菜	644	22.8	839	29.5				
12	月	○	バターロール		イタリアンサラダ(ドレッシング) いわしカレーチーズフライ	じゃがいもの ポタージュ	コービー牛乳 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム シュレッドチーズ いわしチーズカレーフライ	バターロール 油 じゃが芋 じゃがいもペースト イタリアンドレッシング	玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 赤ピーマン パセリ	633	22.3	822	28.5				
13	火		ごはん		とりにくとやさいのこうみため あつやきたまご のりふりかけ 中・はらじゆくドック	とんじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 厚焼き卵 のりふりかけ	白飯 じゃが芋 蒟蒻 油 ごま油 原宿ドック	大根 人参 ごぼう 生姜 コーン もやし 小松菜 長葱	611	26.0	902	34.8				
14	水		じごなうどん		ちくわのいそべあげ みかん	ごまじるうどん	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 あおさ	地粉うどん ごま油 砂糖 ごま 薄力粉 油	人参 大根 ごぼう 玉葱 干し椎茸 長葱 小松菜 みかん	669	25.2	828	33.0				
15	木	○	ごはん		とうふのちゅうかに はるまき		牛乳 豆腐 豚肉 なると 春巻	白飯 油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 小松菜 人参 玉葱	720	22.9	915	29.5				
16	金		ごはん		ごもくきんぴら さんまのうめに	ごまつなの みそじる	牛乳 豆腐 味噌 さつま揚げ 油揚げ さんま梅煮	白飯 ごま油 ごま 砂糖	キャベツ 人参 小松菜 玉葱 長葱 ごぼう れんこん	622	26.8	832	34.8				
19	月		ごはん		ごもくまめ さけのしおやき 中・もものタルト	いものこじる	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 豚肉 凍り豆腐 大豆 竹輪 鮭甘塩焼	白飯 里芋 蒟蒻 きび砂糖 油 もものタルト	人参 大根 長葱 ごぼう 干し椎茸	608	32.4	892	41.4				
20	火	○	こどもパン スライス		サンドようサラダ(ドレッシング) チキンたつた	コーンスープ	牛乳 バター ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム 鶏の竜田揚げ	こどもパン ジャが芋 油 サウザンアイランドドレッシング	コーン うらごしコーン 人参 玉葱 パセリ キャベツ 胡瓜	667	25.4	895	33.2				
21	水				ふれあい弁当の日												
22	木	○	ごはん		とりごぼうピラフのぐ ミートボールケチャップソース	やさい スープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵そぼろ バター 肉団子	白飯 きび砂糖	人参 玉葱 小松菜 コーン ごぼう 枝豆 キャベツ	608	24.2	799	30.6				
23	金	○	ごはん		きりぼしだいこんのサラダ(ドレッシング)	カレー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 シュレッドチーズ	白飯 油 きび砂糖 じゃが芋 野菜いっぱいドレッシング	にんにく 生姜 玉葱 人参 切干大根 胡瓜 キャベツ	631	18.8	843	24.5				
26	月	○	ごはん		チャーハンのぐ あげしゅうまい	はるさめ スープ	牛乳 豆腐 豚肉 卵そぼろ なると ポークシューマイ	白飯 春雨 ごま油 油	人参 玉葱 キャベツ たら コーン 枝豆 チンゲン菜 長葱	640	21.7	847	27.2				
27	火		ごはん		いりどり さんまのかばやき	だいこんの みそじる	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 鶏肉 さんま開き澱粉付	白飯 蒟蒻 砂糖 油 澱粉	大根 小松菜 玉葱 長葱 人参 ごぼう れんこん 筍	691	26.2	883	32.3				
28	水		じごなうどん		ひじきのサラダ(ドレッシング) さつまいもコロケ	おかめじる	牛乳 鶏肉 油揚げ 蒲鉾 昆布 ひじき	地粉うどん きび砂糖 ごま油 蒟蒻 さつまいもコロケ 油 香味塩ドレッシング	人参 大根 長葱 小松菜 キャベツ 胡瓜	691	26.1	824	31.0				
29	木	○	ごはん		きりぼしだいこんのそぼろどん おつきみだんご	とうにゅう みそじる	牛乳 豆腐 油揚げ 味噌 豆乳 豚肉 鶏肉	白飯 油 砂糖 澱粉 みたらし団子	大根 小松菜 人参 玉葱 切干大根	673	26.5	843	32.7				
30	金	○	ライスボール パン		《ハロウィンこんだて》 カラフルサラダ(ドレッシング) ハロウィンハンバーグ	パンプキン シチュー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 シュレッドチーズ 生クリーム かぼちゃ型ハンバーグ	ライスボールパン 油 砂糖 コーンスロールドレッシング	南瓜 人参 玉葱 コーン パセリ キャベツ 胡瓜 赤ピーマン	703	29.9	902	38.8				
21回										平均栄養量 栄養基準量				659	25.5	858	32.6
※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。														640	18~32	820	25~40

※中学校は、2~9日、14~16日、20日、23日、30日の『牛乳』は250mlになります。



め あいご
10月10日は「目の愛護デー」です。



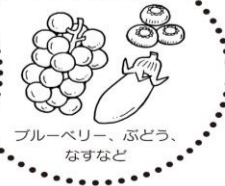
「目の愛護デー」は、「10」を2つならべて横にしたときに、まゆと目の形に見えることから名づけられたそうです。
長時間、悪い姿勢で本を読んだり、テレビやパソコンを見て夜更かしていると、目に負担がかかり病気につながります。
この機会に、目に良い生活や食事について見直してみましょう。



目によい食べ物は？

ビタミンA
カロテン

アントシアニン



これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

ブルーベリー、ぶどう、なすなど