

日 曜日	献 立 名		食 材			栄養価
	主食 つけるもの	飲み物 お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 火	麦 ご は ん	 ツナ入りあぶたま丼 しらたきチャブチェ パイナップル(缶)	米, 麦, 砂糖, ごま油, ごま	牛乳, ツナ, なた, 油揚げ, 卵, ハム	玉葱, 人参, しょうが, しらたき, ピーマン, 椎茸, パイナップル	765 29.3
2 水	麦 ご は ん	 ポークストロガノフ 野菜ソテー ぶどう(2)	米, 麦, バター, ルウ, 砂糖	牛乳, 豚肉, 生クリーム, 鶏肉	玉葱, 人参, しめじ, トマト, キャベツ , とうもろこし, ぶどう	745 23.0
3 木	ご は ん	 ごま入り味噌汁 ししゃもの甘酢あんかけ(2) さつま揚げとぜんまいの炒め物	米, じゃがいも, ごま, 砂糖, 片栗粉, 油	牛乳, 豆腐, 油揚げ, わかめ, 味噌, ししゃも, さつま揚げ	玉葱, 長葱 , しょうが, にんにく, 人参, ぜんまい, キムチ, いんげん	714 29.3
4 金	ご は ん	 生揚げのチリソース煮 春巻 ひじきサラダ(玉葱ドレッシング)	米, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 春巻, 油, ドレッシング	牛乳, 豚肉, 生揚げ, ひじき	人参, 椎茸, 玉葱, 長葱 , しょうが, にんにく, キャベツ , きゅうり	856 25.3
7 月	ご は ん	 じゃがいもとキャベツの味噌汁 さばの薬味ソースかけ 煮浸し	米, じゃがいも, 砂糖, ごま	牛乳, 豆腐, 味噌, さば, 油揚げ, ちりめんじゃこ	キャベツ , 人参, 長葱 , にんにく, 白菜, 小松菜	728 35.5
8 火	ご は ん	 中華コーンスープ いかの香味焼き ホイコーロー	米, 油, 片栗粉, 砂糖, ごま油	牛乳, 鶏肉, 卵, いか, 豚肉, 味噌	とうもろこし, 玉葱, 人参, チンゲン菜 , 長葱 , しょうが, にんにく, キャベツ , ピーマン	725 37.6
9 水	ご は ん	 だまこ汁 豚肉のしょうが炒め のり和え(さざみのり・和風ドレッシング)	米, もち, さといも, 砂糖, 片栗粉, ドレッシング	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豚肉, のり	大根 , 人参, ごぼう, 長葱 , 玉葱, しょうが, 小松菜 , もやし, えのき	732 27.5
10 木	食 パ ン ブルーベリー ジャム	 トマトクリームシチュー アジナゲット(2) キャロットサラダ(フレンチドレッシング)	パン, 油, じゃがいも, バター, ルウ, ドレッシング, ジャム	牛乳, 鶏肉, いんげん豆, アジナゲット	玉葱, 人参, しめじ, にんにく, トマト, キャベツ , きゅうり , とうもろこし	723 29.2
11 金	ご は ん	 豚玉丼 ごま和え フルーツナタデココ	米, 砂糖, ごま	牛乳, 豚肉, 卵, 油揚げ	しょうが, 玉葱, 人参, こんにゃく, 小松菜 , 白菜, みかん, パイナップル, ナタデココ	788 28.9
15 火	ご は ん	 味噌けんちん汁 鮭の照り焼き 鶏肉ともやしの炒め物 ヨーグルト	米, じゃがいも, 油	牛乳, 豆腐, 味噌, 鮭, 鶏肉, ヨーグルト	大根 , 人参, ごぼう, 長葱 , こんにゃく, もやし, にら, しょうが	732 37.8
16 水	コ ッ ペ パ ン (背わり)	 じゃがいもとまめのポタージュ ウインナーのケチャップソースかけ ごぼうサラダ(ソイドレッシング)	パン, バター, じゃがいも, ルウ, 砂糖, 片栗粉, ドレッシング	牛乳, いんげん豆, 生クリーム, チーズ, ウインナー	玉葱, ごぼう, 大根 , 人参, きゅうり	735 26.8



朝夕はだいぶ涼しくなってきました。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

10日(木) 目の愛護デー献立

目の健康に役立つ食べ物とは?

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。また、ブルーベリーやぶどう、なすなどの皮に含まれる「アントシアニン」は目の疲労回復に役立つと言われています。



《今月の地場野菜》
☆羽村市生産者☆
さといも、チンゲン菜、かぶ、きゅうり、大根、キャベツ、長葱
☆瑞穂町生産者☆
小松菜、キャベツ

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

学校給食センター公式サイト <https://www.kyushoku.or.jp>

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。

日 曜日	献立名		食 材 料			栄養価	
	主食 つけるもの	飲み物	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
17 木	ごはん		なめこ汁 白身魚の甘だれかけ 切り昆布の炒め煮	米, 片栗粉, 油, 砂糖	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, メルルーサ, 豚肉, 刻み昆布, さつま揚げ	なめこ, 大根 , 白菜, 長葱 , 人参, こんにゃく	722 32.3
18 金	クロワッサン		レンズ豆入り野菜スープ 鶏肉のトマトソースかけ りんごとさつまいもの甘煮	パン, 油, 砂糖, 片栗粉, さつまいも, バター	牛乳, ベーコン, レンズ豆, 鶏肉	玉葱, 人参, かぶ , キャベツ , 小松菜 , にんにく, トマト, りんご, レモン	736 25.5
21 月	ごはん		呉汁 うずら卵とキャベツの炒め物 わかめサラダ(中華ドレッシング)	米, 油, さといも , 片栗粉, ドレッシング	牛乳, 豚肉, 大豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, 鶏肉, うずら卵, わかめ	大根 , 長葱 , キャベツ , 人参, しょうが, 椎茸, もやし, きゅうり	726 30.6
22 火	食パン		押麦のミネストローネ メンチカツ(ソース) 小松菜としめじのソテー	パン, 油, じゃがいも, 麦, 砂糖	牛乳, ベーコン, メンチカツ, 鶏肉	にんにく, 玉葱, 人参, キャベツ , トマト, 小松菜 , しめじ, とうもろこし	722 30.9
23 水	ごはん 小魚 & アーモンド		ワンタンスープ 酢豚 みかん	米, ワンタン, ごま油, 片栗粉, 油, 砂糖, アーモンド	牛乳, 豚肉, 小魚	人参, もやし, 白菜, 長葱 , しょうが, 玉葱, 筍, ピーマン, みかん	728 27.1
24 木	ごはん		もち入り野菜汁 さばのしょうが焼き 根菜と大豆の煮物	米, 餅, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, さば, 豚肉, 大豆	人参, 長葱 , 白菜, 小松菜 , しょうが, ごぼう, 大根 , れんこん, いんげん	780 36.1
25 金	中華麺 (個包装)		あんかけそばのあん 五目厚焼き玉子 フルーツヨーグルト(ヨーグルト)	中華めん, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	牛乳, 豚肉, いか, 五目厚焼き玉子, ヨーグルト	しょうが, 玉葱, 人参, 白菜, チンゲン菜 , 椎茸, パイナップル, みかん, りんご	714 35.4
28 月	ごはん		豆腐とわかめの味噌汁 さわらの山椒焼き ごま肉じゃが	米, じゃがいも, 砂糖, ごま	牛乳, わかめ, 豆腐, 油揚げ, 味噌, さわら, 豚肉	人参, 大根 , えのき, 長葱 , 玉葱, こんにゃく	729 35.4
29 火	麦ごはん		豆入りキーマカレー 野菜と鶏肉のソテー みかん	米, 麦, 油, ルウ, 砂糖	発酵乳, 豚肉, 大豆, ひよこ豆, レンズ豆, チーズ, 鶏肉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, 人参, ピーマン, キャベツ , チンゲン菜 , しめじ, みかん	817 29.9
30 水	さつまいも ごはん		大根の味噌汁 いわしのから揚げ 萆わかめ入りきんぴら	米, さつまいも, 片栗粉, 小麦粉, 油, ごま油, 砂糖	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, まいわし, 豚肉, 萆わかめ	大根 , 人参, 小松菜 , 長葱 , しょうが, ごぼう, こんにゃく, いんげん	723 30.7
31 木	丸パン (横わり)		かぼちゃのシチュー ハンバーグのデミグラスソースかけ 海藻サラダ(ごまドレッシング) ハロウィンデザート	パン, バター, ルウ, 砂糖, ドレッシング, ハロウィンデザート(ミックスベリー)	牛乳, 鶏肉, ベーコン, いんげん豆, ハンバーグ, 海藻ミックス	玉葱, 人参, かぼちゃ, 大根 , きゅうり	764 31.0



10月は「世界食料デー」 10日間です

10月16日は国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。世界では毎年、人の消費のために生産された食料の約3分の1が食べる前にむだになり、捨てられてしまっています。世界食料デーをきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのか考え、作ってくれた人に感謝し、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきか考えてみましょう。


食品ロス削減 3つのコツ

- 1



家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。
- 2



家族の予定や体調を考慮し、食べきれない分を調理しましょう。
- 3



自分に合った量を食べ、食べ残しをしないようにしましょう。

給食の実施日は各学校によって異なります。
材料の都合により献立を変更することがあります。

※給食費は期日までにお納めください。