



10月 予定献立表

2日：旬のみそ汁（さつまいも）
3日：ナスのミートソース
巨峰・マスカット
6日：十五夜
10月6日十五夜に合わせて、さつまいもご飯・月見団子汁を提供します。
14日：柿

旬の食べ物を
取りいれます。

今月の給食
ピックアップ！！

日	主食	牛乳	おかず	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 体を動かす力になるもの		エネルギー たんぱく質 脂質
				1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	5群（糖質）	6群（脂質）	食塩相当量
2木	もち麦ごはん	○	キムムッチ 魚の西京焼き ごま和え 旬のみそ汁（さつまいも）	さば、油揚げ、赤みそ、白みそ	◎学乳、刻みのり	にんじん、こまつな	にんにく、もやし、キャベツ、だいこん、玉葱、ねぎ	米、もち麦、砂糖、さつまいも	ごま油、★白いりごま、★白すりごま	744 kcal 32.8 g 25.7 g 2.5 g
3金	ココアパン 野菜の日	○	ナスのミートグラタン チーズ入りサラダ 果物（巨峰・マスカット）	レンズまめ、豚肉、豚レバー	◎学乳、◎ピザチーズ、◎サラダチーズ	にんじん、パセリ	なす、にんにく、玉葱、ぶなしめじ、きゅうり、ホールコーン、巨峰、マスカット	◎ココアパン、マカロニ、米粉、じゃがいも、砂糖	油	750 kcal 30.4 g 29.1 g 2.6 g
6月	さつまいもご飯 十五夜献立	○	ししゃもの2種揚げ ノリノリ和え 月見団子汁	鶏肉	◎学乳、★ししゃも（生干し）、刻みのり	こまつな、にんじん、かぼちゃ	しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、だいこん、干し椎茸、ねぎ	米、もち米、さつまいも、春巻きの皮、米粉、でんぶん、上新粉、白玉粉	油	710 kcal 27.7 g 20.8 g 2.4 g
7火	焼きそばパン	○	青のりポテト 小松菜入りミモザサラダ	豚肉、大豆、ボンレスハム、●たまご	◎学乳、あおのり	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、もやし、玉葱	◎無塩パン、蒸し中華めん、じゃがいも、砂糖	油	740 kcal 32.2 g 28.7 g 2.3 g
8水	麻婆豆腐丼	○	春雨サラダ ぐりとぐらのカステラ 物語給食	豚肉、豚レバー、大豆の華、木綿豆腐、赤みそ、●たまご	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）	にんじん、にら	生姜、にんにく、ねぎ、玉葱、干し椎茸、たけのこ、もやし、きゅうり、キャベツ	米、米粒麦、砂糖、でんぶん、緑豆はるさめ、はちみつ、小麦粉	油、ごま油、◎バター	864 kcal 30.5 g 27.6 g 2.7 g
9木	パエリア	○	ソースたっぷりチキン バジル入りポテトサラダ 物語給食	鶏肉、★むきえび、★いか	◎学乳	にんじん、ピーマン	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、レモン汁、きゅうり、キャベツ	米、押麦、砂糖、じゃがいも	オリーブ油、油、◎バター	706 kcal 38.9 g 18.9 g 2.2 g
10金	ごはん 目の愛護デー献立	○	鮭の塩こうじ焼き 茎わかめのきんぴら ランドル環みそ汁	生サケ、豚肉、生揚げ、焼き竹輪、白みそ、赤みそ	◎学乳、くきわかめ、カットわかめ	にんじん	ごぼう、だいこん、玉葱、ねぎ	米、塩こうじ、糸こんにゃく、砂糖	ごま油、★白いりごま	707 kcal 36.9 g 17.7 g 2.8 g
14火	ブルコギ丼 野菜もりもりデー	○	シーフードサラダ 果物（柿）	豚肉、★むきえび、★いか	◎学乳	にんじん、にら、こまつな	玉葱、もやし、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、★かき	米、米粒麦、砂糖、でんぶん	油、ごま油	737 kcal 33.0 g 21.6 g 2.3 g
15水	きのこごはん	○	魚と野菜の揚げ煮 みそ汁	油揚げ、もうかさめ、大豆、●うずら卵水煮、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳	にんじん、こまつな	まいたけ、ぶなしめじ、花びら茸、干し椎茸、しょうが、玉葱、だいこん、ねぎ	米、砂糖、でんぶん、じゃがいも	油	851 kcal 35.3 g 33.9 g 3.3 g
16木	カスタードクリームパン	○	給食のお兄さんの野菜チャウダー 豆腐とコーンのサラダ 物語給食	●たまご、ベーコン、ひよこまめ、木綿豆腐	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）、◎生クリーム（学乳）	にんじん、かぶ（葉）、こまつな	玉葱、かぶ、ホールコーン、キャベツ、もやし	◎コッペパン、コーンスターチ、砂糖、じゃがいも、小麦粉	◎バター、油	738 kcal 28.0 g 30.2 g 2.8 g
17金	麦ごはん	○	厚揚げと豚肉のカレー炒め 焼肉サラダ ミルクゼリー（もも）	豚肉、かまぼこ、生揚げ、鶏肉	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）、パールアガー	ピーマン、にんじん	玉葱、にんにく、はくさい、もやし、きゅうり、黄桃缶	米、米粒麦、でんぶん、砂糖	油、ごま油	803 kcal 33.4 g 27.6 g 2.0 g
20月	わかめごはん	○	五目卵焼き ツナ和え けんちん汁	●たまご、鶏肉、大豆ミート、ツナオイル漬、生揚げ	◎学乳、炊きこみわかめ、わかめ	にんじん、こまつな	たけのこ、干し椎茸、ねぎ、きゅうり、もやし、玉葱、だいこん、ごぼう	米、米粒麦、砂糖、こんにゃく	★白いりごま、油、ごま油	705 kcal 29.7 g 25.5 g 2.7 g
21火	ポテサラトースト	○	白菜のクリームスープ じゃこともやしのサラダ 果物（りんご）	ツナオイル漬、ベーコン	◎学乳、◎ピザチーズ、◎調理用牛乳（学乳）、◎生クリーム（学乳）、ちりめん	パセリ、にんじん、こまつな	玉葱、はくさい、にんにく、ぶなしめじ、キャベツ、もやし、きゅうり、りんご	◎胚芽食パン、じゃがいも、小麦粉、砂糖	エッグケアマヨネーズ、サラダ油、◎バター	803 kcal 31.7 g 35.2 g 2.5 g
22水	ごはん	○	魚の黄金焼き 辛子和え みそ汁	あかうお、下味白みそ（肉・魚70%）、生揚げ、白みそ（通常）【足立】、赤み	◎学乳、カットわかめ	こまつな、にんじん	玉葱、キャベツ、もやし、だいこん、えのきたけ	米、じゃがいも	エッグケアマヨネーズ	700 kcal 31.2 g 17.4 g 2.3 g
23木	レタスバラバラチャーハン 物語給食	○	レバーのかりん揚げ たまごスープ	焼き豚、●たまご、豚レバー、大豆、ベーコン	◎学乳、カットわかめ	にんじん	にんにく、しょうが、ねぎ、干し椎茸、レタス、ごぼう、玉葱	米、米粒麦、でんぶん、小麦粉、砂糖	ごま油、★白いりごま、油	753 kcal 34.2 g 31.3 g 3.3 g
24金	豆乳タンタンうどん	○	こいわしの唐揚げ 和風サラダ	豚肉、大豆、豆板醤、赤みそ、豆乳	◎学乳、こいわしホール、わかめ	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、もやし、キャベツ	冷凍うどん、小麦粉、でんぶん、しらたき、砂糖	ごま油、油、★練りごま、★白いりごま	828 kcal 38.2 g 33.7 g 2.5 g
28火	コシヒカリごはん コシヒカリ給食	○	ブリのタレカツ たまご入りおひたしのっぺい汁	ぶり、●たまご、生揚げ、かまぼこ	◎学乳、もみのり	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、キャベツ、干し椎茸	米、小麦粉、パン粉、中ざら糖、さといも、こんにゃく	油、ごま油	852 kcal 36.5 g 29.2 g 2.5 g
29水	ごはん	○	肉じゃが こまつな和え おかしな目玉焼き	豚肉、生揚げ、削り節、ツナオイル漬	◎学乳、粉寒天、◎カルビス	にんじん、こまつな	玉葱、干し椎茸、キャベツ、もやし、黄桃缶	米、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	油、ごま油、★白いりごま	775 kcal 27.6 g 22.2 g 2.3 g
30木	揚げパン 物語給食	○	昭和のカレーシチュー カリカリ豆のごまドレサラダ	豚肉、豆乳、大豆	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、りんごジャム、グリーンピース、キャベツ	◎コッペパン、砂糖、小麦粉、じゃがいも、でんぶん	油、◎バター、★練りごま、★白いりごま	737 kcal 29.3 g 34.3 g 2.8 g
31金	ツナ入りペペロンチーノ	○	トマトとたまごのスープ かぼちゃケーキ ハロウィン献立	ツナ水煮、ツナオイル漬、ベーコン、●たまご、豆乳	◎学乳	にんじん、こまつな、タカノツメ、トマト缶、かぼちゃ	ぶなしめじ、玉葱、にんにく	スパゲッティ、小麦粉、米粉、砂糖	油、オリーブ油	765 kcal 30.2 g 27.8 g 3.3 g

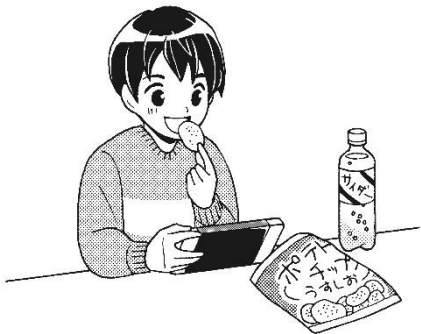
* 食材の仕入れ、学校行事などにより、献立を変更することがあります。
* アレルギー食品には記号（◎・★・●）を表示しています。



今月の給食目標

生活習慣病について知ろう

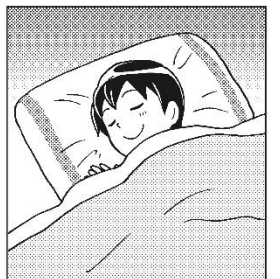
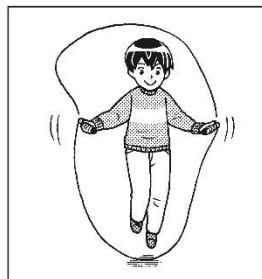
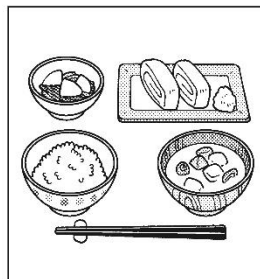
生活習慣病を予防しよう！



食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方（生活習慣）と深く関係して起こる病気のことを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。

生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

子どもの頃から、健康によい生活習慣を身につけておくことが大切だよ！



きゅーたん