



今月の給食
ピックアップ！！

予定献立表

2日：秋のクリームシチュー（鮭、さつまいも、しめじ）
7日：旬のみそ汁（きのこ）
8日：りんご
23日：十三夜

十三夜は十五夜の次に月が美しい日とされています。
十三夜にちなみ、月見団子を作ります。

29日：柿

旬の食べ物を
取りいれます。

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1 木	深川めし 東京献立	○	豚すき焼き風 カリカリポテトサラダ	油揚げ、剥き身あさり、豚小間、焼き豆腐	◎学乳 米、砂糖、しらたき、じゃがいも	油 にんじん、さいやいんげん	ごぼう、干し椎茸、しょうが、玉葱、白菜、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	725 kcal 30.8 g 26.2 g 3.3 g	
2 金	ビスキュイパン	○	秋のクリームシチュー 焼肉サラダ 野菜の日	鮭、豆乳、白いんげんビュレ、鶏肉	◎学乳、◎調理用牛乳(学乳)	◎コッペパン、砂糖、小麦粉、さつまいも	◎バター、油、ごま油 にんじん	玉葱、ぶなしめじ、にんにく、はくさい、もやし、きゅうり	833 kcal 33.4 g 34.0 g 2.9 g
5 月	ねぎ塩豚丼	○	こんにゃくサラダ スイートポテト	豚肉	◎学乳、◎生クリーム(学乳)、◎調理用牛乳(学乳)	米、米粒麦、でんぷん、こんにゃく、砂糖、さつまいも	ごま油、油、★白いりごま、◎バター にら、にんじん	ねぎ、にんにく、もやし、玉葱、えのき、レモン汁、コーン、きゅうり、キャベツ	809 kcal 26.7 g 21.9 g 1.7 g
6 火	ピザトースト ヨーロッパ献立	○	ブイヤベース クスクスサラダ パンナコッタ オレンジソース	ベーコン、剥き身あさり、まだら、いか、★むきえび	◎学乳、◎ピザチーズ、◎サラダチーズ、◎調理用牛乳、◎生クリーム、アガー	◎無塩食パン、じゃがいも、クスクス、砂糖、コーンスターチ	油、オリーブ油 ピーマン、にんじん、トマト缶	玉葱、マッシュルーム、にんにく、セロリ、しょうが、きゅうり、コーン、オレンジジュース	721 kcal 31.9 g 31.3 g 3.1 g
7 水	わかめごはん 野菜もりもりデー	○	五目卵焼き ツナ和え 旬のみそ汁(きのこ)	●たまご、鶏肉、大豆ミート、ツナ水煮、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、炊きこみわかめ、わかめ	米、米粒麦、砂糖	★白いりごま、油 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、えのき、しめじ	698 kcal 30.7 g 23.9 g 2.8 g
8 木	ジャージャー麺	○	レバーのかりん揚げ 果物(りんご)	豚肉、豚レバー、大豆ミート、赤みそ、大豆	◎学乳	中華めん、砂糖、でんぷん、小麦粉	ごま油、油 にんじん	もやし、きゅうり、ねぎ、しょうが、にんにく、玉葱、たけのこ、干し椎茸、ごぼう、りんご	775 kcal 34.6 g 23.7 g 2.9 g
9 金	玄米ごはん 平安献立 目の愛護デー献立	○	鮭の塩こうじ焼き 豆腐とじゃこのサラダ ランドルト環入りわかめ汁	銀鮭、木綿豆腐、焼き竹輪	◎学乳、ちりめん、カットわかめ	米、発芽玄米、塩こうじ、砂糖	油 にんじん、こまつな	キャベツ、ホールコーン、もやし、玉葱、わらび、みずき、えのきたけ	697 kcal 33.6 g 21009.0 g 2.8 g
13 火	ノギ屋の鶏飯風 物語給食	○	ししゃものレモン醤油あえ みそ汁	鶏肉、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、★ししゃも、カットわかめ	米、砂糖、でんぷん	油 チンゲンツアイ、にんじん	玉葱、りんごジャム、レモン汁、だいこん、えのきたけ	882 kcal 38.3 g 31.2 g 3.2 g
14 水	ジョロフライス(ガーナ) アフリカ献立	○	ドロワット(エチオピア) ショルバ(チェニジア) コーヒーゼリー	鶏肉、●うずら卵水煮、レンズまめ	◎学乳、パールアガー、◎コーヒーホワイトナー	米、砂糖	油、◎バター にんじん、赤ピーマン、ピーマン、トマト缶	にんにく、玉葱、しょうが、セロリー、レモン汁	697 kcal 29.2 g 24.9 g 2.6 g
15 木	ミートドッグ	○	スープ煮 荒川調整池ヨーグルトゼリー	豚レバー、鶏肉、大豆ミート、豚肉、ベーコン	◎学乳、◎ピザチーズ、◎調理用牛乳、粉寒天、◎ヨーグルト、◎生クリーム	◎無塩パン、砂糖、小麦粉、じゃがいも	油 にんじん、だいこん、葉	にんにく、玉葱、しょうが、キャベツ、だいこん、セロリー	805 kcal 37.8 g 34.9 g 2.0 g
16 金	ごはん 平安献立	○	魚のねぎみそ焼き こんにゃくの甘辛煮 切り干し大根のあえ物 すまし汁 平安ほうとう	青ひらす、赤みそ、生揚げ	◎学乳	米、こんにゃく、砂糖、中力粉	ごま油 にんじん、こまつな	しょうが、ねぎ、切干し大根、もやし、きゅうり、ホールコーン、みかん缶、もも缶	790 kcal 33.1 g 25.1 g 2.5 g
19 月	豆乳タンタンうどん	○	こいわしの唐揚げ ツナとポテトのサラダ	豚肉、大豆、豆板醤、赤みそ、豆乳、ツナ	◎学乳、★こいわし	冷凍うどん、小麦粉、でんぷん、じゃがいも、砂糖	ごま油、油、★練りごま、★白いりごま にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、もやし、冷凍ホールコーン、きゅうり	818 kcal 38.6 g 32.6 g 3.2 g
20 火	ごはん	○	魚と野菜の中華炒め えびとイカの和風サラダ	まだら、大豆、●うずら卵水煮、★むきえび、いか	◎学乳、わかめ	米、でんぷん、じゃがいも、砂糖	ごま油、★白いりごま、油 にんじん、こまつな	しょうが、玉葱、干し椎茸、にんにく、ねぎ、もやし、キャベツ	832 kcal 38.6 g 25.9 g 2.7 g
21 水	レタスバラバラチャーハン 物語給食	○	パンチビーンズポテト 中華たまごスープ	焼き豚、●たまご、大豆、ひよこまめ、ベーコン	◎学乳、カットわかめ	米、米粒麦、じゃがいも、でんぷん	ごま油、★白いりごま、油 にんじん	にんにく、しょうが、ねぎ、干し椎茸、レタス、玉葱	728 kcal 30.4 g 29.1 g 3.0 g
22 木	ソフトフランスパン アフリカ献立	○	クスクスとポテトのオープン焼き ツナ入りオニオンサラダ チョコレートプリン	鶏肉、ひよこまめ、ツナ、●たまご	◎学乳、◎ピザチーズ、アガー、◎調理用牛乳(学乳)、◎生クリーム(学乳)	◎ソフトフランスパン、じゃがいも、クスクス、小麦粉、砂糖	油 にんじん、トマト缶	玉葱、ぶなしめじ、にんにく、キャベツ、きゅうり	864 kcal 39.2 g 38.5 g 3.0 g
23 金	栗ご飯 十三夜献立	○	魚の黄金焼き 白菜のお浸し みそ汁 月見団子(みたらし)	あかうお、白みそ、油揚げ、糸けずり節、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳	米、もち米、砂糖、白玉団子(冷凍)、でんぷん	★むきぐり、エッグケアマヨネーズ、ごま油 にんじん、こまつな	玉葱、はくさい、もやし、だいこん、えのきたけ	766 kcal 34.3 g 19.8 g 2.9 g
27 火	揚げパン 物語給食	○	昭和のカレーシチュー ミモザサラダ	豚肉、豆乳、●たまご	◎学乳、◎調理用牛乳(学乳)	◎コッペパン、砂糖、小麦粉、じゃがいも	◎バター、油 にんじん	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、きゅうり	709 kcal 26.6 g 30.9 g 3.0 g
28 水	コシヒカリごはん コシヒカリ給食	○	ブリのタレカツ カリカリ豆のサラダ のっぺい汁	ぶり、いり大豆、かまぼこ(卵白なし)、生揚げ	◎学乳	米、小麦粉、パン粉、砂糖、さといも、こんにゃく	ごま油、油 こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、干し椎茸	877 kcal 35.3 g 32.4 g 2.7 g
29 木	親子丼	○	竹輪のあえ物 果物(柿)	鶏肉、●たまご、焼き竹輪	◎学乳	米、米粒麦、砂糖	油 にんじん、こまつな	干し椎茸、玉葱、キャベツ、もやし、★かき(種無し)	715 kcal 28.8 g 18.7 g 3.1 g
30 金	ナスとトマトのスパゲッティ	○	生揚げ入り野菜スープ かぼちゃケーキ ハロウィン献立	豚肉、豚レバー、レンズまめ、ベーコン、生揚げ、豆乳	◎学乳、◎粉チーズ	スパゲッティ、小麦粉、米粉、砂糖	油 にんじん、トマト缶、こまつな、かぼちゃ	にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム、なす、はくさい	799 kcal 32.3 g 26.2 g 2.7 g

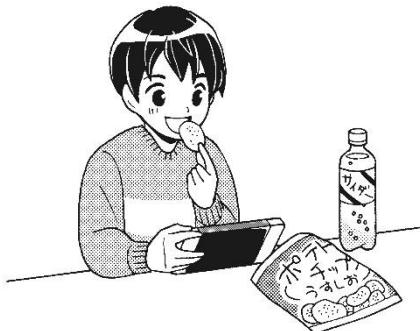
*食材の仕入れ、学校行事などにより、献立を変更することがあります。
*アレルギー食品には記号（◎・★・●）を表示しています。



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。

平安時代の食事から生活習慣病を考えよう

平安時代の有名人「藤原道長」は生活習慣病の一つ、糖尿病であったと言われています。平安時代、貴族よりも平民のほうが健康だったそうです。貴族と平民も食事にはどのような違いがあったのでしょうか。平安時代の食事から、健康と食事について少し考えてもらえればと思います。

10月9日 平民の食事

玄米ごはん 鮭の塩こうじ焼き 豆腐とじゃこのサラダ
ランドルト環入りわかめ汁

10月16日 貴族の食事

ごはん 魚のねぎみそ焼き こんにゃくの甘辛煮
切り干し大根のあえ物 すまし汁 平安ほうとう