

日	献立名	牛乳	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー たんぱく質 食物繊維総量		
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物			
			血や筋肉になる	骨や歯になる	脳のエネルギーになる	エネルギーになる	免疫力を高める	体の調子を整える			
2土	ごはん	○			精白米, 大麦, 強化米				801 kcal 34.9 g 4.9 g		
	魚の西京焼き			さごし, 米みそ		上白糖					
	かぼちゃのそぼろあんかけ			豚ひき肉, さば節		上白糖, 片栗粉	サラダ油	西洋かぼちゃ 生姜			
	卵と大根のみそ汁			さば節, 油揚げ, 米みそ, ★卵				小松菜 大根			
5火	ごはん	○			精白米, 大麦, 強化米				816 kcal 32.7 g 5.1 g		
	いかとじゃが芋のチリソース			★いか		片栗粉, じゃがいも, 上白糖	サラダ油, ごま油	にんにく, 生姜, 長葱, 玉葱			
	しめじ和え			鰹節		上白糖		小松菜, 人参 緑豆もやし, しめじ			
	卵入りもずくスープ			豆腐, ★卵	もずく	片栗粉		人参 長葱			
6水	ごはん	○			精白米, 大麦, 強化米				826 kcal 34.8 g 6.7 g		
	さばの香味焼き			さば, 米みそ		上白糖	サラダ油	生姜, にんにく, 長葱			
	切り干し大根の炒め煮			油揚げ, さば節		上白糖	サラダ油	人参 干し椎茸, ごぼう, 切干しだいこん			
	みそ汁			さば節, 豆腐, 油揚げ, 米みそ				小松菜			
7木	ハニーレモントースト	○			★食パン, はちみつ	★有塩バター		レモン	803 kcal 29.5 g 8.4 g		
	コーンシチュー			豚肉, レンズ豆, 豆乳		じゃがいも, 米粉	サラダ油	人参 玉葱, ホルモン, クリームコーン			
	ツナ入りサラダ			汁水煮		上白糖	サラダ油, ごま油	人参 キャベツ, きゅうり			
	みかん							みかん			
8金	ごはん	○			精白米, 大麦, 強化米				820 kcal 26.3 g 8.5 g		
	ふりかけ			鰹節	ちりめんじゃこ, あおのり		白ごま				
	筑前煮			鶏肉, さば節		つきこんにゃく, 上白糖	サラダ油	人参, さやいんげん 干し椎茸, 筍, れんこん, ごぼう			
	ゆで野菜みそドレ			米みそ		上白糖	白ごま, サラダ油, ごま油	人参, 江戸菜 もやし, キャベツ			
11月	秋の香りごはん	○			鶏肉, 油揚げ		精白米, 強化米, 上白糖, さつまいも	サラダ油	人参	干し椎茸, しめじ	792 kcal 31.2 g 4.7 g
	ちくわのいそべ揚げ			焼き竹輪	あおのり	薄力粉	サラダ油				
	ゆで野菜ごまかけ			さば節			白ごま	江戸菜	白菜, もやし		
	かきたま汁			さば節, ★卵		片栗粉		人参, 江戸菜	干し椎茸, 長葱		
12火	ごはん	○			精白米, 大麦, 強化米				788 kcal 26.1 g 7.2 g		
	肉じゃが			豚肉		じゃが芋, こんにゃく, 上白糖	サラダ油	人参, さやいんげん 玉葱, 干し椎茸			
	キャベツと卵の和え物			★卵		上白糖	サラダ油	小松菜, 人参 キャベツ			
13水	豚キムチ丼	○			豚肉		精白米, 大麦, 強化米, 上白糖	サラダ油, 白ごま, ごま油	にら	にんにく, 長葱, 玉葱, もやし, 白菜,	912 kcal 29.8 g 8.0 g
	大学芋					さつまいも, 水あめ, 上白糖	サラダ油, 黒ごま				
	きゃべつときゅうりのサラダ					上白糖	サラダ油, オリーブ油	人参	キャベツ, きゅうり		
14木	スパゲティミートソース	○			豚肉		スパゲッティ, 薄力粉	サラダ油	人参, トマト缶詰	にんにく, 玉葱, エリンギ	785 kcal 30.3 g 7.7 g
	じゃがいも入りゆで野菜					じゃがいも	サラダ油	人参	キャベツ, きゅうり, ホルモン		
	りんご								りんご		
15金	★毎月19日は食育の日! 「まごわやさしいこ」の和食の献立です。(今月は都合により15日にしました)										
	ごはん	○			精白米, 大麦, 強化米						844 kcal 32.8 g 7.2 g
	魚の塩麴焼き			シルバー							
	じゃが芋のきんぴら炒め			豚肉		こんにゃく, 上白糖, じゃが芋	サラダ油, 白ごま	人参	ごぼう		
ごまみそ汁			さば節, 油揚げ, 米みそ				小松菜	白菜, えのきたけ, 長葱			

1 9 火	ピザトースト	ベーコン, ロースハム	★ピザチーズ	★食パン	サラダ油	青ピーマン, トマト缶詰(ダイ)	にんにく, マッシュルーム, 玉葱	787 kcal
	ABCスープ	鶏肉		じゃがいも, マカロニ	サラダ油	人参	玉葱	34.4 g
	りんご						りんご	5.3 g
2 0 水	ゆかりご飯			精白米, 大麦, 強化米			ゆかり	868 kcal
	鶏の唐揚げ	鶏肉		片栗粉	サラダ油, ごま油		生姜	33.7 g
	海藻入りゆで野菜		海藻サラダ	上白糖	サラダ油, ごま油	人参	キャベツ, きゅうり, 玉葱	5.0 g
	豆腐と卵のみそ汁	さば節, 豆腐, ★卵, 米みそ	生わかめ				長葱	
2 1 木	さつまいもご飯			精白米, 大麦, 強化米, さつまいも	黒ごま			825 kcal
	厚揚げと根菜の炒め煮	豚肉, 厚揚げ, さば節		じゃがいも, 上白糖	サラダ油, ごま油, 白ごま	人参, さやいんげん	ごぼう, 干し椎茸	29.0 g
	すまし汁	さば節, 豆腐, 豆腐				江戸菜	えのきたけ, 長葱	6.6 g
2 2 金	麻婆豆腐丼	豚肉, 米みそ, さば節, 豆腐		精白米, 大麦, 強化米, 上白糖, 片栗粉	サラダ油, ごま油	人参	にんにく, 生姜, 長葱, 玉葱, 干し椎茸	842 kcal
	ナムル				サラダ油, ごま油, 白ごま	小松菜, 人参	にんにく, 緑豆もやし, きくらげ	34.5 g
	ヨーグルトのブルーベリージャム添え		★ヨーグルト				ブルーベリー, ブルーベリージャム	7.0 g
2 5 月	炒めそば五目あんかけ	豚肉, ★うずら卵, ★いか, ★えび		蒸し中華めん, 上白糖, 片栗粉	サラダ油	人参, 小松菜	にんにく, 生姜, 玉葱, きくらげ, たけ	868 kcal
	青のりポテト		あおのり	じゃがいも	サラダ油			32.5 g
	フルーツポンチ			上白糖			みかん, ぶどう, りんご	7.8 g
2 6 火	ミルクパン			★ミルクパン				753 kcal
	魚のフリッター	ホキ		薄力粉, 片栗粉	サラダ油			36.0 g
	レンズ豆入りゆで野菜		レンズ豆	上白糖	サラダ油, オリーブ油	人参	キャベツ, きゅうり	6.1 g
	ベーコンと卵のスープ	ベーコン, ★卵			サラダ油	人参	玉葱, 白菜	
2 7 水	ごまじゃこ炒飯	鶏ももひき肉, ★卵, 鰹節	ちりめんじゃこ	精白米, 大麦, 強化米	サラダ油, ごま油, 白ごま, 黒ごま	万能ねぎ	にんにく, 生姜, 長葱	798 kcal
	モヤシとワカメのごま醤油		生わかめ	上白糖	ごま油, 白ごま	小松菜, 人参	もやし	28.0 g
	はるさめスープ	さば節, 鶏肉, 豆腐		緑豆春雨	ごま油	人参, 小松菜	きくらげ, 白菜, 長葱	5.4 g
2 8 木	ごはん			精白米, 大麦, 強化米				825 kcal
	鶏肉のピリカラ焼き	鶏肉, 米みそ		上白糖	ごま, ごま油		長葱, にんにく, 生姜	30.6 g
	大豆とキャベツのサラダ	大豆		上白糖	サラダ油, ごま油	人参	キャベツ, きゅうり	5.8 g
	みそ汁	さば節, 米みそ	生わかめ	じゃがいも			玉葱	
	みかん						みかん	
2 9 金	わかめごはん		炊き込みわかめ	精白米, 大麦, 強化米	白ごま			794 kcal
	ししゃものみじ揚げ		★ししゃも	薄力粉	サラダ油, 白ごま	人参		29.5 g
	ゆで野菜ごま酢かけ			上白糖	白ごま	人参, 小松菜	もやし, キャベツ	5.7 g
	みそ汁	さば節, 豆腐, 米みそ	生わかめ			人参	長葱, 玉葱	

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

月平均エネルギー量	月平均たんぱく質量	月平均食物繊維量
818kcal	31.4g	6.5g
学校給食摂取基準 エネルギー	学校給食摂取基準 たんぱく質	学校給食摂取基準 食物繊維
830 kcal	26.9~41.5 g	6.5 g

食べ物を大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

