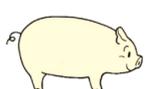


10月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	<p>こんげつ しょくいくもくひょう 今月の食育目標</p> <p>あいさつをきちんとしよう</p> <p>「いただきます」は しょくじ 食事ができることや いのち 命への感謝</p>	<p>かんしゃ た 感謝して食べよう</p> <p>しょくじ 食事は食べ物の命や食べ物を作る人、 はこ 運ぶ人、料理を作る人への感謝のきもちがこめ られています。</p> 	<p>しよくじ た もの いのち た もの つく ひと 食事のあいさつは食べ物の命や食べ物を作る人、 運ぶ人、料理を作る人への感謝のきもちがこめ られています。</p>	<table border="1"> <tr> <th>一食あたりの 平均値</th> <th>小学生</th> <th>中学生</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>652kcal</td> <td>828kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.1g</td> <td>32.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.0g</td> <td>23.3g</td> </tr> </table>	一食あたりの 平均値	小学生	中学生	エネルギー	652kcal	828kcal	たんぱく質	25.1g	32.2g	脂質	19.0g	23.3g	<p>1 チキンカレーライス キャベツとみかんのサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>
一食あたりの 平均値	小学生	中学生															
エネルギー	652kcal	828kcal															
たんぱく質	25.1g	32.2g															
脂質	19.0g	23.3g															
赤				～おもに体をつくる食べもの	とり肉 ヨーグルト 牛乳												
緑				～おもに体の調子をととのえる食べもの	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり みかん												
黄				～おもにエネルギーのもとになる食べもの	ごはん 麦 じゃがいも												
	<p>4 すきやき丼 なめこのみそ汁 キャベツの浅漬け</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>5 あんかけ焼きそば もやしのナムル ももゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>6 ごはん 豆腐のみそ汁 肉じゃが こまつなのごま和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>7 たまごパン ミネストローネ チキンカツ コーンサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>8 わかめごはん 厚揚げのみそ汁 いわしのみぞれ煮 白菜の中華和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>												
赤	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	豚肉 うずらの卵 えび いか 牛乳	豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳	ベーコン とり肉 牛乳	わかめ 厚揚げ いわし とり肉 牛乳												
緑	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき なめこ 干しいたけ 長ネギ キャベツ	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン もやし きゅうり	玉ねぎ 長ネギ したらき 人参 いんげん もやし こまつな	玉ねぎ 人参 トマト パセリ キャベツ とうもろこし	玉ねぎ 人参 大根 白菜 きゅうり パプリカ												
黄	ごはん 麦	焼きそばメン ゼリー	ごはん じゃがいも ごま	パン マカロニ パン粉	ごはん じゃがいも ごま												
	<p>11 ごはん わかめスープ 海鮮しゅうまい 春雨サラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>12 かしわうどん ごまポテトサラダ 小魚</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>13 ごはん 肉みそおでん ホッケの塩焼き</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>14 チーズパン えびボールスープ マカロニのクリーム煮 キャベツと豆のサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>15 ごはん いもだんご汁 さばのみそ煮 切り干し大根の和え物</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>												
赤	豆腐 わかめ 魚のすり身 卵 いか えび かに ハム 牛乳	とり肉 小魚 牛乳	豚肉 うずらの卵 ちくわ さつま揚げ ホッケ 牛乳	えび 豚肉 白身魚 ウインナー 大豆 青大豆 牛乳	油揚げ さば ちくわ 牛乳												
緑	たけのこ しめじ 長ネギ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	大根 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ キャベツ	大根 人参 ふき こんにやく たけのこ	玉ねぎ 白菜 長ネギ ほうれん草 とうもろこし キャベツ しめじ	大根 人参 長ネギ 干しいたけ 切り干し大根 きゅうり												
黄	ごはん しゅうまいの皮 春雨	うどん じゃがいも ごま	ごはん	パン マカロニ 手豆 金時豆	ごはん じゃがいも												
	<p>18 エビピラフ ポテトスープ チキンナゲット</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>19 みそラーメン たこ焼き ヨーグルト</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>20 ごはん わかめのみそ汁 大根のそぼろ煮 もやしの梅和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>21 ごまパン コンソメスープ ミートローフ 粉ふきいも</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>22 おやこどん 親子丼 もずくのみそ汁 水菜のいそ和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>												
赤	えび ベーコン とり肉 牛乳	豚肉 たこ 卵 ヨーグルト 牛乳	わかめ 油揚げ 豚肉 厚揚げ 牛乳	豚肉 とり肉 豆腐 卵 牛乳	卵 とり肉 もずく 油揚げ ハム のり 牛乳												
緑	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 長ネギ	もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ水煮 人参 長ネギ キャベツ	玉ねぎ 大根 たけのこ いんげん こんにやく 人参 もやし 水菜 梅干し	白菜 えのき 人参 長ネギ パセリ 玉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ なめこ 長ネギ もやし 水菜												
黄	ごはん じゃがいも	ラーメン たこ焼きの皮	ごはん	パン ごま パン粉 じゃがいも	ごはん 麦												
	<p>25 ごはん 中華コーンスープ 焼きぎょうざ ささみの香味塩サラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>26 スープスパゲッティ フレンチドレッシングサラダ ほうれん草蒸しパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>27 こぎつねごはん ゆりねのみそ汁 きのこソースオムレツ 和梨ゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>28 コッペパン パンプキンシチュー 肉だんごケチャップ味 イタリアンサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>29 ハヤシライス ミックスフルーツ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>												
赤	卵 豆腐 とり肉 豚肉 牛乳	ウインナー ハム 卵 牛乳	とり肉 油揚げ 卵 牛乳	ベーコン とり肉 豚肉 チーズ 牛乳	豚肉 牛乳												
緑	玉ねぎ とうもろこし キャベツ なら もやし きゅうり	玉ねぎ しめじ ほうれん草 人参 とうもろこし キャベツ きゅうり	枝豆 キャベツ 人参 長ネギ しめじ えのき 干しいたけ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 しめじ 黄桃 みかん バイン ナタデココ												
黄	ごはん ぎょうざの皮	スパゲッティ 蒸しパン	ごはん ごま ゆりね ゼリー	パン パン粉	ごはん 麦 じゃがいも												

こんげつ じ ばさんひん
今月の地場産品



ぶたにく



じゃがいも



たまねぎ



かぼちゃ



にんじん



キャベツ



ながねぎ



ゆりね

※材料の都合上、献立を
 変更することがありますので
 ご了承ください。

※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい
 献立表を、各学校に配布し
 ています。希望されるご家庭
 はお知らせください。