

10月予定こんだて

こんげつ じ ばさんひん
今月の地場産品



たまねぎ



じゃがいも



にんじん



ながねぎ

	月	火	水	木	金
	※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。	1 しょうゆラーメン チーズはんぺんフライ レモンゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	2 ごはん じゃがたま汁 さばのみそ煮 こんにやくきんぴら ぎゅうにゅう 牛乳	3 黒糖パン ウインナースープ マカロニのクリーム煮 キャベツと豆のサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	4 ポークカレーライス 杏仁フルーツ ぎゅうにゅう 牛乳
赤	～おもに体をつくる食べもの	豚肉 はんぺん チーズ 牛乳	卵 さば さつま揚げ 牛乳	ウインナー とり肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 牛乳	豚肉 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	もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ水煮 人参 長ネギ	玉ねぎ こんにやく ごぼう いんげん 人参	白菜 えのき 長ネギ 人参 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし キャベツ	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べもの	ラーメン パン粉 ゼリー	ごはん じゃがいも ごま	パン マカロニ	ごはん 麦 じゃがいも 杏仁豆腐
	7 ごはん・ひじきのり 肉みそおでん 水菜のおひたし ぎゅうにゅう 牛乳	8 焼きそば わかめスープ たこ焼き ぎゅうにゅう 牛乳	9 ごはん 厚揚げのみそ汁 さんまのおかか煮 白菜の中華和え ぎゅうにゅう 牛乳	10 かぼちゃパン ポテトスープ てりやきチキン ラーメンサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	11 ごはん じゃがいものみそ汁 信田煮 海そうサラダ ぎゅうにゅう 牛乳
赤	ひじきのり うずらの卵 豚肉 さつま揚げ ちくわ こんぶ かつお節 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ たこ 卵 牛乳	厚揚げ さんま かつお節 とり肉 卵 牛乳	ベーコン とり肉 ハム 牛乳	豆腐 油揚げ 卵 白身魚 ひじき ちくわ 海そう 牛乳
緑	大根 人参 たけのこ ふき こんにやく 白菜 水菜	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ たけのこ 長ネギ	玉ねぎ なめこ 白菜 きゅうり パプリカ	玉ねぎ 白菜 人参 キャベツ きゅうり	こまつな しめじ ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ
黄	ごはん	焼きそばメン たこ焼きの皮	ごはん じゃがいも ごま	パン じゃがいも ラーメン	ごはん じゃがいも 春雨
	14  体育の日	15 スープスパゲッティ キャベツとみかんのサラダ にんじん蒸しパン ぎゅうにゅう 牛乳	16 親子丼 もずくのみそ汁 もやしのいそ和え ぎゅうにゅう 牛乳	17 ブランパン コンソメスープ ミートローフ 粉ふきいも ぎゅうにゅう 牛乳	18 五目ごはん かぼちゃのみそ汁 ホッケの塩焼き ぎゅうにゅう 牛乳
赤		ウインナー 牛乳	卵 とり肉 もずく 油揚げ のり 牛乳	豚肉 豆腐 とり肉 卵 牛乳	とり肉 ひじき 油揚げ ホッケ 牛乳
緑		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 みかん	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	白菜 人参 長ネギ えのき 玉ねぎ パセリ	いんげん ごぼう こんにやく 人参 干しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ しめじ
黄		スパゲッティ 蒸しパン	ごはん 麦	パン パン粉 じゃがいも	ごはん
	21 ごはん 豆腐のみそ汁 肉じゃが もやしの梅和え ぎゅうにゅう 牛乳	22 即位礼正殿の儀 	23 ミートボールカレーライス コールスローサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	24 あずきパン ポトフ オムレツ和風ソース こまつなソテー ぎゅうにゅう 牛乳	25 わかめごはん さつま汁 いわしのみぞれ煮 ほうれん草のごま和え ぎゅうにゅう 牛乳
赤	豆腐 わかめ 豚肉 牛乳		とり肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳	ウインナー 卵 ベーコン 牛乳	わかめ とり肉 いわし 牛乳
緑	長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん もやし 水菜 梅干し		玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ こまつな しめじ とうもろこし	大根 人参 こんにやく 長ネギ もやし ほうれん草
黄	ごはん じゃがいも		ごはん 麦 じゃがいも	パン	ごはん さつまいも ごま
	28 エビピラフ キャベツのミルクスープ チキンナゲット ぎゅうにゅう 牛乳	29 ちゃんこうどん 焼きいも 小魚 ぎゅうにゅう 牛乳	30 ごはん 中華コーンスープ 焼き春巻き ささみの香味塩サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	31 コッペパン パンプキンシチュー メンチカツ ハムサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	
赤	えび ベーコン とり肉 おから 牛乳	とり肉 豚肉 油揚げ 小魚 牛乳	卵 豆腐 とり肉 牛乳	ベーコン 牛肉 ハム 牛乳	
緑	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ えのき	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ 人参 長ネギ 切り干し大根 きゅうり	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり	
黄	ごはん パン粉	うどん さつまいも	ごはん 春巻きの皮 春雨	パン パン粉	

一食あたりの平均値	小学生	中学生
エネルギー	680kcal	824kcal
たんぱく質	25.2g	30.2g
脂 質	20.7g	23.6g

こんげつ しょくいくもくひょう
今月の食育目標

バランスよく食べよう



お弁当のつめ方で、栄養バランスがひと目でわかります！
弁当箱の半分は主食、残りの2/3を副菜、1/3を汁物にすると、栄養バランスがととのいます。

どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を大☆解☆剖



主食



米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜



魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

副菜



野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

汁物 (飲み物)



水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。