

日	曜	こんだて名	主な材 料			熱量	蛋白質
			主に血や肉になる	主に熱や力になる	体の調子を整える		
1	水	ごはん	メンチカツ ちゅうかサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう だいす ハム ぶたにくらんぱく みそ	ごはん あぶら パンこ かたくりこ はるさめ ごま さとう ごまあぶら こむぎこ	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん しいたけ はくさい にんにく しょうが	694 23.0
2	木	ごはん	さけのてりやき きりぼしだいこんのいために みそしる	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	しいたけ きりぼしだいこん にんじん はくさい こまつな ねぎ	619 33.6
3	金	くろざとう パン	さつまいものクリームシチュー キャベツサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	くろざとうパン さつまいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ にんにく りんご	725 25.0
6	月	ごはん	にくだんご ごまあえ さといものみそしる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく らんぱく あつあげ みそ	ごはん パンこ かたくりこ あぶら さといも	たまねぎ もやし こまつな にんじん ごぼう ねぎ えのき みかん レモン	616 22.8
7	火	ごはん <small>ちさんちしょうデー</small>	とりてん ナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	しょうが にんにく チンゲンサイ にんじん もやし しいたけ たけのこ こまつな	623 24.1
8	水	なめし	せあぶらふうとんこつラーメン ぎょうざ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう	ごはん ラーメン ごまあぶら さとう こむぎこ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ しょうが にら にんにく ぶどう	734 21.9
9	木	ごはん	ちくせんに プロッコリーサラダ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら たまごなしマヨネーズ コールスロードレッシング	こんにゃく にんじん れんこん たけのこ ごぼう プロッコリー キャベツ えのき はくさい	617 22.0
10	金	アメリカン ドッグ	ジャーマンポテト アイトプフスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ウィンナー とりにく	こむぎこ コーンスターク じゃがいも バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト いんげん ブルーベリー	596 18.9
14	火	ごはん	いわしのうめに にびたし いものこじる アイス	ぎゅうにゅう いわし あつあげ みそ れんにゅう クリーム スキムミルク たまご	ごはん さとう かたくりこ さといも	うめ チンゲンサイ にんじん えのき ごぼう こんにゃく ねぎ	671 26.7
15	水	ごはん	とりにくのネギソース ごもくに かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく だいす ひじき さつまあげ かまぼこ たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ねぎ こんにゃく にんじん たまねぎ こまつな しいたけ	669 30.3
16	木	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ちぐさあえ とうふじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ みそ	ごはん さとう あぶら	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん ほうれんそう もやし えのき ねぎ	739 29.4
20	月	わかめ ごはん	うどん ごぼうサラダ ドーナツ	わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ あぶらあげ にゅう たまご	ごはん うどん たまごなしマヨネーズ チョコレート こむぎこ あぶら	にんじん ねぎ しめじ ごぼう きゅうり	605 22.2
21	火	ごはん	さけのちゃんちゃんやき かいそうサラダ けんちんじる ドーナツ	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ きくらげ こんぶ いか とうふ たまご わかめ	ごはん さとう あぶら バター さといも チョコレート こむぎこ あぶら	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん だいこん きゅうり	666 30.5
23	木	ごはん	とりのてりやき いそかあえ すいとんじる	ぎゅうにゅう とりにく のり かまぼこ	ごはん さとう あぶら すいとん	キャベツ にんじん だいこん しいたけ はくさい	676 25.8
24	金	あげパン	とうふスープ さわやかサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン	コッペパン キャラメル あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり なつみかん みかん	712 22.4
27	月	ソースカツ どん	とんかつ・キャベツ シーフードサラダ すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ きくらげ こんぶ	ごはん あぶら さとう パンこ かたくりこ ごまあぶら	キャベツ プロッコリー きゅうり コーン にんじん たまねぎ えのき ほうれんそう	757 30.0
28	火	ごはん	さんまのみぞれに ごますあえ あきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ	ごはん かたくりこ ごま さとう さつまいも	しょうが だいこん きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	638 24.5
29	水	ごはん	コロッケ はるさめサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とうにゅう ハム たまご	ごはん あぶら こむぎこ パンこ はるさめ ごま さとう ごまあぶら	コーン たまねぎ きゅうり にんじん えのき ねぎ しいたけ しょうが	664 21.8
30	木	ごはん	チキンカレー グリーンサラダ ようなせゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	ごはん あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん グリンピース プロッコリー キャベツ きゅうり ようなし	626 19.2
31	金	コッペパン <small>ハロウィンこんだて</small>	とりにくとニヨッキのクリームに じゃがいものサラダ いっしょくマーマレード かぼちゃのババロア	ぎゅうにゅう とりにく クリーム とうにゅう	コッペパン あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ プロッコリー キャベツ なつみかん みかん いよかん かぼちゃ	774 25.6

※都合により献立・材料を変更する場合があります。ご了承ください。



実りの秋、食欲の秋！

朝夕の風が涼しくなり、秋を感じる季節となりました。10月は、「スポーツの日」や「秋の遠足」など、体を動かす行事が多く、元気な体づくりにぴったりの月です。給食でも、秋の味覚をたっぷり取り入れた献立を用意しています。今月は、さつまいも・きのこ・秋鮭・梨など、旬の食材が登場します。これらの食材は、ビタミンや食物繊維が豊富で、風邪予防や疲労回復に役立ちます。

10月は「食品ロス削減月間」でもあります。給食では、食べ残しを減らす工夫や、食材を無駄なく使う調理を心がけています。みなさんも「もったいない」の気持ちを大切に、食べ物に感謝していただきましょう。11月で残菜の変化をお知らせしますね。

#### ●ハロウィーンとカボチャ●

10月31日はハロウィーンです。ハロウィーンはキリスト教の万霊節(諸聖人の祝日"All Hallows"とも呼ばれる)の前夜に行われる行事ですが、アメリカに渡り、仮装を楽しんだり、子どもがお菓子をもらえる盛大なお祭りになりました。カボチャをくりぬいて作った有名な顔は「ジャック・オ・ランタン」といいます。現在では日本でもパンプキンパイなど、カボチャを使った料理がこの時季よく出回るようになりました。カボチャは夏にとれますですが、保存が効くため、冬までおいしくいただける野菜です。カロテンたっぷりで、かぜの予防にもなりますよ。12月の「冬至かぼちゃ」まではもう少し間がありますが、たくさん食べて元気に過ごしましょう。

