

日	曜	 献立名 は、スプーンがあると食べやすい日です。	たんぱく質	たんぱく質	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		給食なし の学校
			kcal 脂質 g	g 塩分 g	1群 たんぱく質を多く含む	2群 カルシウムを 多く含む	3群 ビタミンA (カロテン)を多く含む	4群 ビタミンC多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
1	木	とみや米のごはん おろし豆腐ハンバーグ ほうれんそうのツナマヨ和え 目にええみそ汁	841 32.7	29.4 3.1	豆腐 ツナ 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 かぼちゃ	大根 もやし ごぼう ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも パン粉	マヨネーズ ごまあぶら ドレッシング	富中 成中1.2年
2	金	とみや米のごはん ポークシューマイ（3個） ホイコーロー 春雨スープ	770 22.8	33.8 3.1	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参 ビーマン チンゲン菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし 干ししいたけ	ご飯 片栗粉 砂糖 マロニー パン粉 小麦粉	米油 ごま油	成中1.2年
5	月	とみや米のごはん 太刀魚フライ（クラス用ソース） 五目豆 十三夜のお月見汁	823 25.9	28.4 2.8	太刀魚 鶏肉 大豆 みそ	牛乳 昆布	人参 かぼちゃ	ごぼう 枝豆 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも 片栗粉 パン粉 小麦粉 こんにゃく	米油 ごま油	
6	火	バターロールパン オムレツのトマトソースがけ ポテトのチーズ煮 ジュリアンスープ	807 30.9	29.8 4.5	卵 ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	トマト 人参 パセリ	玉ねぎ 大根 セロリー キャベツ にんにく	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル バター	
7	水	とみや米のごはん まぐろメンチのごまみそソース もやしと笹かまの和え物 そぼろみそ汁	821 25.0	30.3 3.3	まぐろ みそ 笹かまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	もやし 生姜 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油 ごま ドレッシング	
8	木	とみや米のごはん しらす入りたまご焼き 豚肉とごぼうのみそ炒め 塩うどん	764 22.6	31.2 3.1	卵 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ なた	牛乳 しらす	人参 さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ キャベツ ねぎ	ご飯 砂糖 うどん こんにゃく	ごま油 米油	西成田
9	金	とみや米のごはん チーズはんぺんフライ もやしの中華和え みそ野菜スープ	773 26.7	27.2 2.9	はんぺん 鶏肉 豚肉 みそ 卵	牛乳 チーズ	人参	もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ コーン ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油 ラー油 ごま油 ごま	二中 西成田
15	木	とみや米のごはん 白身魚のねぎソースがけ マーボー春雨 ワンタンスープ	754 20.9	31.1 3.3	たら 豚肉 鶏肉 豚レバー	牛乳	人参 ビーマン	ねぎ 生姜 にんにく 干ししいたけ 玉ねぎ もやし メンマ コーン なす	ご飯 春雨 片栗粉 砂糖 ワンタン	米油 ごま油	
16	金	中華飯（とみや米の麦ごはん 中華飯の具） フルーツポンチ ミルメーク	801 16.7	33.4 2.4	豚肉 えび いか うずらの卵	牛乳	人参 さやいんげん	桃 みかん バイン レモン もやし 干ししいたけ 生姜 たけのこ 白菜	ご飯 麦 ゼリー 片栗粉 砂糖 ミルメーク	米油 ごま油	
19	月	とみや米のごはん ますの竜田揚げ よごし 三日のだんご汁	832 23.6	35.0 2.3	ます みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	えのきたけ ごぼう 大根 生姜 干ししいたけ まいたけ ねぎ	ご飯 片栗粉 砂糖 里芋 白玉もち	米油 ごま	
20	火	ミルクパン チーズインハンバーグ カラフルマカロニソテー 大地のスープ	888 34.8	34.8 4.2	ウインナー 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	パプリカ パセリ トマト	玉ねぎ にんにく れんこん	パン マカロニ 小麦粉 じゃがいも パン粉	米油 オリーブオイル	
21	水	とみや米のごはん みそカツ ごまネーズサラダ のっぺい汁	851 27.8	30.8 2.5	豚肉 みそ ちくわ 鶏肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり 大根 干ししいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 里芋 パン粉 小麦粉	米油 マヨネーズ ドレッシング ごま	成中
22	木	とみや米のごはん サーモンとじゃがいもの揚げ煮 わかめときゅうりのしょうが和え 沢煮椀	854 29.0	25.4 3.5	サーモン 大豆 豚肉	牛乳 わかめ	人参	きゅうり もやし 生姜 干ししいたけ 大根 えのきたけ ねぎ ごぼう	ご飯 じゃがいも 砂糖 マロニー 片栗粉 米粉	米油	
23	金	とみや米のごはん 甘酢肉団子（3個） 筑前煮 ひきなのみそ汁	758 20.2	30.5 2.7	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草	ごぼう れんこん 大根 玉ねぎ	ご飯 里芋 砂糖 パン粉 こんにゃく	米油	富中
26	月	とみや米のごはん いわしの三平煮 じゃがいものうま煮 うずらの卵のすまし汁 アセロラゼリー	804 20.0	30.8 3.1	いわし 油揚げ なた うずらの卵 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ 干ししいたけ	ご飯 じゃがいも 砂糖 マロニー アセロラゼリー	米油	二中 東向中
27	火	コッペパン 鶏肉のハーブ焼き 花野菜サラダ パンプキンポタージュ	796 25.2	41.0 2.8	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー パセリ パプリカ かぼちゃ	カリフラワー きゅうり 玉ねぎ	パン	ドレッシング バター 生クリーム	日中
28	水	とみや米のごはん ヤンニョムチキン 茎わかめのオイスターソース炒め たまごスープ	805 24.8	38.1 3.1	鶏肉 ベーコン 笹かまぼこ 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 ごぼう たけのこ 干ししいたけ	ご飯 片栗粉 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油 ごま	
29	木	とみや米のごはん かに玉 切り干し大根のチャプチェ みそキムチすいとん	772 22.6	29.6 3.0	卵 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ かにかまぼこ	牛乳	パプリカ にら	生姜 玉ねぎ 干ししいたけ 白菜 キムチ 切干大根 えのきたけ グリンピース	ご飯 砂糖 すいとん 片栗粉	ごま油 米油	
30	金	ポークカレーライス（とみや米の麦ごはん ポークカレー） フルーツヨーグルト	857 22.7	29.5 2.3	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	桃 みかん バイン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 じゃがいも	生クリーム 米油	日中

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※ 給食なしの学校は、学校だより等でもご確認ください。

※ 牛乳は毎日つきます。
 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。
 ※ 給食なしの学校は、学校だより等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(kcal)	809	830
たんぱく質(g)	31.6	26.9 ～ 41.5
脂質(g)	25.0	18.4 ～ 27.6
塩分(g)	3.1	2.5未満

今月の目標
 SDGsと食生活の かかわりについて考えよう

実りの秋、食欲の秋。食べ物がおいしい季節です。日々の食卓にも旬の食材を取り入れ、自然の恵みに感謝しながら食事を楽しみましょう。

10月10日
 <<食育の日献立>>
 1日・「目の愛護デー」

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、実際に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

<<行事給食>> 5日・「十三夜」
 今年の十三夜は10月23日です。十三夜は「栗名月」「豆名月」と呼ばれ、豆や栗など秋の実りに感謝しながら、お月見を楽しむ日本の風習です。給食では豆名月にちなんだ、五目豆に大豆や枝豆の二種類をつかい、汁物には月をイメージしたかぼちゃだんごが入っています。秋の味覚を味わい実りの秋を感じてもらえたらと思います。

<<リクエスト献立 16日>>
 10月から3月にかけて、富谷市内の小・中学生のリクエスト献立が登場します。★学校名★印は、学校からのリクエスト献立です。



<<日本味めぐり>> 19日・「富山県」
 富山県の名物「ます寿司」にちなんだ給食では、ますの竜田揚げを取り入れました。「よごし」はゆでた野菜を細かく切り、みそで味付けした郷土料理です。料理名の由来はいくつかあり、みそで野菜を「よごす」から、夜に作って翌朝食べることから「夜越し(よごし)」などといわれています。「三日のだんご汁」は、上新粉で作っただんごが入った汁物で、赤ちゃんを産んだ母親が産後三日目に食べる料理として受け継がれてきました。富山県の郷土の味を楽しみましょう。