

10月予定献立表



日	曜	献立名	1材料 - kcal	たんぱく質 g	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
			脂質 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	水	とみや米のごはん ポークシューマイ (2個) 切干大根のピリ辛炒め 豚汁	814	30.9	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にら 人参	にんにく 玉ねぎ 切干大根 ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	ごま油 米油	
2	木	とみや米のごはん 豚肉のごまみそソース ほうれん草ののり和え けんちん汁	821	27.8	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 人参	もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	富中・二中 成中1.2年
3	金	とみや米のごはん いわしの土佐煮 厚揚げのそぼろ煮 白菜とえのきたけのスープ ヨーグルト	821	43.6	いわし 豚肉 絹厚揚げ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉ねぎ グリンピース 白菜 えのきたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	米油	二中・日中 成中1.2年 西成田
6	月	とみや米のごはん 赤魚の塩麴から揚げ 筑前煮 かきたま汁	755	31.7	赤魚 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草	ごぼう れんこん 干ししいたけ こんにゃく	ご飯 片栗粉 里芋 砂糖	米油	
7	火	バターロールパン トマトミートオムレツ ブロッコリーのサラダ 秋味シチュー	908	32.6	卵 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー 人参 パセリ トマト	きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ エリンギ	パン さつまいも	ドレッシング 米油 生クリーム	
8	水	キムタクごはん (とみや米のごはん キムタクごはんの具) みそワントンスープ ミニフィッシュ	787	32.6	豚肉 大豆 鶏肉 みそ かたくちいわし	牛乳	人参	キムチ ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ メンマ コーン たくあん	ご飯 ワンタン	ごま油 ごま 米油	
9	木	とみや米のごはん 鶏肉のみそ炒め キャベツのおかか和え 白玉団子汁 お月見ゼリー	758	32.6	鶏肉 みそ かつお節 油揚げ	牛乳	パプリカ 人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 枝豆 キャベツ もやし 大根 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 マロニー 白玉もち お月見ゼリー	米油	
10	金	中華飯 (とみや米のごはん 中華飯の具) パンパンジーサラダ	762	32.5	鶏肉 豚肉 えび いか うずらの卵	牛乳	人参 チンゲン菜	きゅうり もやし 生姜 干ししいたけ たけのこ 白菜	ご飯 砂糖 片栗粉	ドレッシング 米油 ごま油	東向中
16	木	とみや米のごはん かつおカツ すき昆布の炒り煮 なめこスープ	768	27.3	かつお 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 すき昆布	人参 スリムねぎ	干ししいたけ 大根 なめこ 玉ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 片栗粉 パン粉 小麦粉	米油 ごま油	富中
17	金	とみや米のごはん さばの生薑醤油焼き 野菜のごま和え 里芋とまいたけのみそ汁	772	30.7	さば ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	生姜 キャベツ もやし まいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	ごま	
20	月	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	872	28.0	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト チーズ	人参 トマト	桃 みかん パイン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 じゃがいも	米油 生クリーム	
21	火	食パン ブルーベリージャム スイートポテトコロッケ きのこのソテー 野菜と大麦のスープ	796	26.0	ベーコン 豚肉	牛乳	パプリカ 人参	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ コーン ごぼう 大根 キャベツ	パン さつまいも 麦 パン粉 ブルーベリージャム 小麦粉	米油 オリーブオイル	西成田
22	水	とみや米のごはん 肉そぼろ 茎わかめのきんぴら 白菜のみそ汁	755	33.9	鶏肉 豚肉 卵 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	人参	生姜 玉ねぎ グリンピース 白菜 えのきたけ ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	成中
23	木	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 豆腐チゲ鍋	790	29.9	はんぺん 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	人参 にら	もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ 白菜 えのきたけ キムチ	ご飯 砂糖 マロニー パン粉	米油 ごま油 ごま	二中
24	金	とみや米のごはん ハンバーグのきのこソース りっちゃんサラダ 根菜のスープ	764	26.8	鶏肉 豚肉 みそ ハム かつお節 ウインナー	牛乳 昆布	トマト 人参	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 大根 ごぼう れんこん	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 バター オリーブオイル	富中
27	月	とみや米のごはん 豚肉のしょうが炒め じゃがいものうま煮 みそ味すいとん汁	842	33.1	豚肉 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	スリムねぎ 人参 さやいんげん	生姜 玉ねぎ 大根 ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 マロニー じゃがいも すいとん	米油	東向中 日中
28	火	コッペパン 白身魚フライ (クラス用ソース) さつまいもサラダ キャベツのスープ	801	29.8	たら ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参	きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ	パン さつまいも 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	米油 マヨネーズ	
29	水	とみや米のごはん ユーリンチー お豆の中華サラダ ごぼうスープ	825	36.0	鶏肉 大豆 ハム 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	ねぎ にんにく 生姜 枝豆 コーン ごぼう	ご飯 片栗粉 砂糖 春雨	米油 ごま油 ドレッシング	
30	木	とみや米のごはん 甘酢肉団子 (3個) ごぼうのみそ炒め タイピーエン	818	33.6	鶏肉 豚肉 みそ なんと うずらの卵 えび いか	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ たけのこ キャベツ きくらげ 生姜 ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 マロニー	米油 ごま油	
31	金	とみや米のごはん 厚焼きたまごのそぼろあん ひじきの炒り煮 わかめスープ	730	27.0	卵 豚肉 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	人参	生姜 枝豆 玉ねぎ えのきたけ もやし ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 片栗粉 マロニー	米油 ごま ごま油	日中2年 成中

※ 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。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(kcal)	798	830
たんぱく質(g)	31.3	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	24.9	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.0	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。

《食育の日献立》 9 日・・・「お月見献立」
秋の夜空は澄み渡っていて、一年のうちで一番きれいに月が見えることから、『中秋の名月』と呼ばれています。十五夜は毎年日にちが変わり、今年は10月6日です。この時期はお米の収穫時期と重なることから、お米が無事に収穫できたことに感謝し、月に見立て丸く作った月見団子をお供えます。それを食べて次の年の豊作を祈願します。



10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考えてみましょう。

ビタミンA 目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品

- かぼちゃ
- モロヘイヤ
- にんじん
- ほうれん草 など
- ウナギ
- キンダラ
- レバー

アントシアニン 青葉の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品

- ブルーベリー
- 黒豆
- なす
- 紫キャベツ など

《日本味めぐり》 30日・・・熊本県
「タイピーエン」は元は中国の福建省の郷土料理です。アヒルのゆで卵が入ったワントンスープのようなもので、結婚式などのおめでたい時に食べていました。日本には明治時代に伝わり、特に熊本県で広まりました。手に入りにくいアヒルの卵の代わりに鶏の卵を、ワンタンの代わりに春雨を使って、具だくさんでヘルシーな麺料理として熊本県民に親しまれています。給食のタイピーエンで熊本県の風を感じてください！