

日	曜	献立名	144kcal -	蛋白質	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	塩分 g	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					タンパク質を多く含む	無機質を多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCや食物繊維を多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む		
1	火	地 区 新 人 大 会 ・ 予 備 日										
2	水	とみや米のごはん いわしのみそ煮 もやしのごま酢和え かきたま汁	734 23.7	31.3 2.7	いわし みそ 油揚げ 豆腐 なると 卵	牛乳	人参 ほうれん草	もやし きゅうり 干ししいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま		
3	木	とみや米のごはん ハンバーグのオニオンソースがけ ジャーマンポテト ごまみそスープ	762 23.2	28.9 2.5	鶏肉 豚肉 ベーコン みそ 大豆	牛乳	パセリ 人参	にんにく 玉ねぎ 白菜 もやし メンマ コーン	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油 バター ごま		
4	金	とみや米のごはん ぶりの照り焼き 厚揚げのみそ炒め 吉野汁	795 23.4	36.6 2.5	ぶり 豚肉 レンズ豆 絹厚揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	ねぎ にんにく 干ししいたけ たけのこ 大根	ご飯 砂糖 片栗粉 里芋	米油	西成田	
7	月	とみや米のごはん 笹かまのお茶揚げ ひじきの炒り煮 ぼんぼこためき汁	746 20.5	25.9 3.0	笹かまぼこ 鶏肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	抹茶 人参 かぼちゃ	枝豆 大根 ねぎ	ご飯 小麦粉 片栗粉 砂糖 おじゃがもち	米油 ごま油		
8	火	米粉フォカッチャ キーマカレー マカロニソテー 野菜スープ	737 25.2	39.0 4.5	豚肉 鶏肉 レンズ豆 ウィンナー ベーコン	牛乳	人参 ビーマン パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご キャベツ	パン マカロニ じゃがいも 大麦	米油		
9	水	とみや米のごはん えびシューマイ（3個） ホイコーロー キムチスープ	738 20.1	29.2 2.9	えび 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 たら 大豆	牛乳	人参 ビーマン にら	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 しめじ キムチ	ご飯 砂糖 片栗粉 小麦粉	米油		
10	木	とみや米のごはん ウィンナーのたまご巻き ほうれんそうのおひたし 里芋とまいたけのみそ汁	680 19.2	27.8 2.8	ウィンナー 卵 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 人参	もやし 大根 まいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	米油		
11	金	とみや米のごはん 豚肉のしょうが炒め 大学芋（3個） せんべい汁	875 21.5	32.9 2.6	豚肉 鶏肉	牛乳	スリムねぎ 人参	生姜 玉ねぎ ごぼう 大根 しめじ 干ししいたけ ねぎ	ご飯 さつまいも 砂糖 片栗粉 かやきせんべい	米油 ごま	富中・東向中 成中・西成田	
17	木	とみや米のごはん 豚肉のかりん揚げ 華風サラダ だいこんと油揚げのみそ汁	813 26.5	31.7 3.4	豚肉 ハム 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参	きゅうり キャベツ 大根 ねぎ 生姜	ご飯 片栗粉 砂糖 マロニー じゃがいも	米油 ごま ごま油	富中・成中	
18	金	中華飯（とみや米のごはん 中華飯の具） まめまめサラダ	763 23.8	36.9 3.0	大豆 ハム 豚肉 えび いか うずらの卵	牛乳	人参 さやいんげん	枝豆 コーン 生姜 干ししいたけ たけのこ もやし 白菜	ご飯 砂糖 片栗粉	ドレッシング 米油 ごま油 マヨネーズ		
21	月	とみや米のごはん とり天 煮ぐい のっぺ汁	785 25.8	29.7 2.6	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 スリムねぎ さやいんげん	干ししいたけ 大根 ごぼう	ご飯 里芋 砂糖 片栗粉 小麦粉	米油		
22	火	ミルクパン 味玉 パンパンジーサラダ みそラーメン	814 31.3	35.8 4.7	卵 鶏肉 豚肉 なると みそ	牛乳	人参	キャベツ もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ	パン チャンポン麺	ドレッシング ごま ごま油	日中・成中	
23	水	パンプキンカレーライス （とみや米のごはん パンプキンカレー） フルーツのぶどうゼリー和え パンプキンパフ	835 18.8	25.5 2.3	豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ	桃 みかん パイン にんにく 生姜 玉ねぎ	ご飯 ゼリー 砂糖 じゃがいも パンプキンパフ	米油		
24	木	地 区 教 研										
25	金	とみや米のごはん いかメンチカツ 荳わかめの五目炒め さつまい汁	816 24.6	30.7 3.0	いか 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 荳わかめ	人参	枝豆 大根 ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 さつまいも パン粉	米油	富中	
28	月	とみや米のごはん 和風パロネーゼ ベーコンと玉ねぎのみそ汁	702 15.4	32.2 2.6	豚肉 みそ 大豆 ベーコン	牛乳	ほうれん草	にんにく 玉ねぎ ごぼう れんこん しめじ	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油	日中	
29	火	ソフトパン ささみレモンフライ（3個） 和風ペンネ 秋味シチュー	946 34.1	37.1 4.2	鶏肉 ベーコン ウィンナー	牛乳	ほうれん草 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム たまごたけ エリンギ レモン	パン マカロニ さつまいも 小麦粉 パン粉	米油 生クリーム	東向中・日中	
30	水	とみや米のごはん アークソス ラサリコンコンブル スープシノワーズ	803 27.1	33.1 3.2	鶏肉 ウィンナー 豚肉 えび	牛乳	パプリカ トマト 人参 小松菜 ブロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり コーン ねぎ	ご飯 砂糖 チャンポン麺	米油 ドレッシング		
31	木	とみや米のごはん にしんのゆず立田揚げ みそ肉じゃが 沢煮鮎	788 25.9	30.6 2.5	にしん みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 ごぼう 干ししいたけ 大根 えのきたけ ねぎ ゆず	ご飯 じゃがいも 砂糖 マロニー 片栗粉	米油	日中2年	

※ 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、学校に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)	785	830
たんぱく質(g)	31.9	26.9 ～ 41.5
脂 質(g)	23.9	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

爽りの秋、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》…7日「十三夜」

今年の十三夜は10月15日です。満月から少し欠けた月で、十五夜の次に美しい月とされ、この日にお月見をするのは日本独特の風習です。お月見は風流を楽しむイベントであり、この季節の収穫を感謝し、翌年の豊作を願う意味が込められています。



《日本味めぐり:大分県 21日》

鶏肉を多く食べることで知られる大分県。鶏肉の年間消費量が全国1位になったこともあります。鶏肉が高価な食材だった時代、家庭では衣がたっぷりついた「とり天」が作られていました。厚い衣がボリュームを増して、家族みんなで鶏肉を味わうことができたそうです。「煮ぐい」は、お客さんをもてなすときに作られていた鶏肉を使ったごちそうです。一度目は汁物として食べてから、煮直して二度目は煮物として食べることから、「二度食う」が「にぐい」になったといわれています。「のっぺ汁」は肉類は入れず野菜だけで作り、汁にとろみがついているのが特徴です。季節を問わずに日々の食卓に並ぶ料理です。

《世界味めぐり:マダガスカル 30日》

多様な民族が共に暮らしており、マダガスカルの食事も、様々な国の良さを取り入れた味や食材が多く使用されています。『アークソス』の「アクー」は鶏肉、「ソス」はソースで、「鶏肉の煮込み」料理でマダガスカルの定番料理です。『ラサリコンコンブル』の「ラサリ」はサラダ、「コンコンブル」はきゅうりで「きゅうりのサラダ」。『スープシノワーズ』は中国の汁で「ラーメン」です。中国から入ってきた文化の1つがこの料理です。

