

今月の地場産品(予定) ・富谷市・・米
・宮城県・・牛乳 豚肉 わかめ 卵 パプリカ 米粉
舞茸 スリムねぎ きゅうり チンゲン菜 麦
長ねぎ なめこ パン(県産小麦約50%使用)

10月予定献立表
が つ よ て い こん だ て ひょう



2025:小学校

富谷市学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て ★ 牛乳は毎日つきます。	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	給食なしの 学校
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもとになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (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	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく かたくちいわし みそ	キムチ にんにく メンマ コーン にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ たくあん	ごはん ごまあぶら ごま しょくぶつゆ ワンタン	614	26.9	
					20.7	2.9	
2 (木)	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	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ とうふ わかめ	しょうが にんじん もやし ねぎ えだまめ たまねぎ えのきたけ こんにゃく	ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ マロニー ごま ごまあぶら	568	22.3	丘小2年・日小1年 あけ小1年
					18.9	2.5	
3 (金)	とみや米のごはん さばの生姜醤油焼き 野菜のごま和え 里芋とまいたけのみそ汁  ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ もやし ねぎ まいたけ にんじん こまつな	ごはん さとう ごま さといも	616	26.0	富小2年・日小2年 成東1.2年 成小1年
					23.1	3.1	
6 (月)	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 ＜食育の日こんだて＞	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ	たまねぎ ごぼう もやし しめじ パプリカ えだまめ キャベツ ねぎ にんじん だいこん こまつな	ごはん しょくぶつゆ さとう マロニー しらたまもち おつきみゼリー	596	26.7	
					12.6	1.9	
7 (火)	食パン ブルーベリージャム スイートポテトコロケ きのこのソテー 野菜と大麦のスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ コーン パプリカ にんじん ごぼう だいこん	パン さつまいも パンこ むぎ こむぎこ ブルーベリージャム しょくぶつゆ オリーブオイル	604	20.1	丘小1年 日小1年
					22.6	2.2	
8 (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	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんにく たまねぎ にら ごぼう きりぼしだいこん にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん ごまあぶら さとう しょくぶつゆ じゃがいも こむぎこ	663	27.1	丘小4年 日小3.5年
					22.6	2.7	
9 (木)	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 ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう あかうお とりにく とうふ たまご	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん ほししいたけ ほうれんそう こんにゃく	ごはん かたくりこ さとう しょくぶつゆ さといも	587	25.9	あけ小1.2.3.4年 日小2年 明小
					19.7	1.6	
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	ぎゅうにゅう とりにく えび ぶたにく いか うずらのたまご	きゅうり もやし しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ	ごはん ドレッシング さとう しょくぶつゆ かたくりこ ごまあぶら	592	25.9	東向小・あけ小 日小・成東小 成小・明小・松支
					21.4	2.4	
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	ぎゅうにゅう かつお すきこんぶ あぶらあげ とうふ たまご	にんじん ほししいたけ だいこん なめこ スリムねぎ たまねぎ こんにゃく	ごはん しょくぶつゆ さとう ごまあぶら かたくりこ パンこ こむぎこ	587	21.6	丘小・東向小 あけ小・日小 成東小・明小・松支
					22.1	1.6	
17 (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	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく きぬあつあげ とりにく ヨーグルト	たまねぎ グリンピース にんじん はくさい えのきたけ ほうれんそう	ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ	644	35.2	東向小
					19.7	2.3	
20 (月)	とみや米のごはん 甘酢肉団子 (2個) ごぼうのみそ炒め タイピーエン ＜日本味めぐり…熊本県＞	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく なたと えび いか うずらのたまご	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ きくらげ しょうが こんにゃく	ごはん しょくぶつゆ さとう ごまあぶら マロニー	603	25.2	
					18.7	2.6	
21 (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	ぎゅうにゅう たまご とりにく だっしふんにゅう	ブロッコリー きゅうり トマト コーン たまねぎ にんじん しめじ エリンギ パセリ	パン ドレッシング しょくぶつゆ さつまいも なまクリーム	670	25.1	丘小
					26.4	2.6	
22 (水)	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	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし ウインナー	たまねぎ エリンギ れんこん トマト キャベツ にんじん コーン きゅうり だいこん ごぼう マッシュルーム	ごはん しょくぶつゆ さとう バター オリーブオイル じゃがいも	592	21.9	
					19.9	2.0	
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	ぎゅうにゅう チーズ はんぺん ぶたにく とうふ みそ	もやし きゅうり にんにく キムチ たまねぎ にんじん はくさい にら えのきたけ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごまあぶら ごま マロニー パンこ	644	25.2	富小・丘小・東向小 あけ小・日小 成東小・成小 明小・松支6年
					24.0	2.4	
24 (金)	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	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく さつまあげ とうふ くきわかめ みそ	しょうが たまねぎ グリンピース にんじん はくさい えのきたけ ねぎ こんにゃく	ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	587	27.1	富小1年・松支6年 東向小1年 あけ小4年 成東小4年
					18.5	2.3	
27 (月)	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	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム ぶたにく	ねぎ にんにく しょうが コーン えだまめ にんじん ごぼう チンゲンサイ	ごはん かたくりこ さとう しょくぶつゆ ごまあぶら ドレッシング はるさめ	646	29.2	富小
					20.8	2.9	
28 (火)	背割リコッペパン チリコンカン 三色ソテー ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ レンズまめ ベーコン とりにく だいず	にんにく たまねぎ トマト ほうれんそう にんじん だいこん コーン キャベツ パセリ	パン しょくぶつゆ さとう バター じゃがいも	573	30.4	成小・日小5年 明小
					17.4	2.4	
29 (水)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく	しょうが たまねぎ スリムねぎ にんじん さやいんげん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう マロニー じゃがいも すいとん	651	26.8	
					18.8	2.5	
30 (木)	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	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく チーズ だっしふんにゅう	もも みかん パイン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト	ごはん むぎ なまクリーム しょくぶつゆ じゃがいも	678	22.7	日小
					19.2	1.8	
31 (金)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり あぶらあげ とうふ	ほうれんそう もやし キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん かたくりこ さとう しょくぶつゆ ごま ごまあぶら じゃがいも	642	23.3	富小6年 あけ小・明小 成小1.2.3.4年
					25.7	2.1	

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校により等でもご確認下さい。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう



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。

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。
＜食育の日こんだて＞ 6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します。それを食べて次の年の豊作を祈願します。

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

ウナギ、キンダラ、レバー、ほうれん草、なす、モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃ

アントシアニン

青紫の色素成分で、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

黒ごま、ブルーベリー、なす、紫キャベツ、黒豆

平 均 (単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(kcal)	618	650
たんぱく質(g)	25.7	21.1～32.5
脂 質(g)	20.6	14.4～21.6
塩 分(g)	2.3	2未満

＜日本味めぐり：熊本県 20日＞
「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。手に入りやすいアヒルの卵の代わりに鶏の卵を、ワントンの代わりに春雨を使って、具た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！