



10月予定献立表



日	曜	献立名	1材料 Kcal 脂質 g	蛋白質 g 塩分 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
					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	
3	月	ご飯 チャブチエ 豆腐の五目中華煮 冷凍パイナップル	759 20.7	29.1 2.1	豚肉 うずらの卵 豆腐	牛乳	人参 ピーマン には	にんにく たけのこ 干しいたけ 生姜 バイン	ご飯 砂糖 春雨 でん粉	米油 ごま油	
4	火	背割りコッペパン チリドックの具 海藻サラダ ラビオリスープ	787 23.6	35.9 5.0	豚肉 ウインナー ひよこ豆 レンズ豆 大豆	牛乳 わかめ	トマト 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ きゅうり 大根 キャベツ	パン 砂糖 ラビオリ	米油 ごま	
5	水	ご飯 さばのみそ煮 ツイストマカロニサラダ ゆばのすまし汁	836 32.7	32.0 3.1	さば みそ ハム 湯葉 なた	牛乳 わかめ	糸みつば	コーン きゅうり	ご飯 マカロニ ふ	マヨネーズ	
6	木	ご飯 のり巻き卵焼き 茎わかめのオイスターソース炒め ぼんぼこたぬき汁 マスカットゼリー	752 16.8	25.9 3.1	卵 笹かまぼこ みそ 豚肉	牛乳 のり 茎わかめ	人参 かぼちゃ	生姜 ごぼう たけのこ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 おじゃがもち マスカットゼリー	米油 ごま油	
7	金	ナン カラフルお豆のキーマカレー ふわふわ卵スープ ヨーグルト	714 26.6	35.0 3.5	豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 ベーコン 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご セロリー	ナン 小麦粉 パン粉	米油	富中・日中 二中・成中 東向中
13	木	マーボーライス (ご飯 マーボーライスの具) 春雨サラダ	764 22.0	35.2 3.7	ハム 豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	人参 には	きゅうり キャベツ ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ	ご飯 春雨 砂糖 でん粉	米油 ごま油	二中・日中 東向中
14	金	ご飯 揚げぎょうざ (3個) もやしのごま酢和え 豚肉と大根のスープ	749 24.9	24.2 2.0	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 には スリムねぎ	もやし きゅうり 生姜 大根 スリムねぎ キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 ビーフン 小麦粉	米油 ごま ごま油	
17	月	ご飯 さばのカレー焼き ほねにきをつけましょう こんにゃくのおかか煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	697 18.4	33.0 2.5	さば 鶏肉 笹かまぼこ かつお節 みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	たけのこ ねぎ	ご飯 三温糖 じゃが芋 ふ 砂糖	米油	日中
18	火	ミルクパン ハムチーズピカタ カラフルサラダ かぶのコンソメスープ	782 29.8	29.6 3.9	ハム 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 赤パプリカ パセリ	カリフラワー 黄パプリカ 玉ねぎ かぶ	パン じゃが芋 マカロニ	ドレッシング 米油	
19	水	ご飯 ひじきのり 厚焼き卵のそぼろあんかけ まめまめサラダ 油麩ともやしのみそ汁	762 23.7	30.5 3.1	卵 豚肉 大豆 ハム 豆腐 みそ	牛乳 ひじきのり	人参	枝豆 コーン もやし ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 麩	米油 ドレッシング	成中 二中
20	木	えびクリームライス <食育の日献立> (キャロットピラフ えびクリームライスの具) りっちゃんサラダ	753 21.2	28.7 3.8	ハム かつお節 鶏肉 えび	牛乳 昆布 脱脂粉乳 生クリーム	人参 赤パプリカ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ グリンピース	ご飯 砂糖 じゃが芋	米油	
21	金	ご飯 ツナそぼろ <日本味めぐり…沖縄県> ゴーヤーチャンプルー イナムドゥチ(沖縄豚汁風)	814 30.8	38.1 2.6	ツナ 豚肉 豆腐 卵 かつお節 なた 絹厚揚げ みそ	牛乳	人参	生姜 グリンピース 大根 干しいたけ ゴーヤ	ご飯 砂糖	ごま 米油	
24	月	ポークカレーライス (麦ご飯 ポークカレー) フルーツのヨーグルト和え	824 20.3	25.3 2.3	豚肉 生クリーム	牛乳 ヨーグルト チーズ	トマト 人参	桃 みかん バイン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 じゃが芋	米油	日中3年
25	火	背割りソフトパン ロングウインナー (クラス用ケチャップ) 焼きそばか?と思ったら切干大根のソース炒め えびとなめこのスープ	778 30.2	36.2 4.6	ウインナー 豚肉 かつお節 えび 卵	牛乳 あおさ	人参 ピーマン ほうれん草	キャベツ 切干大根 なめこ	パン 砂糖 でん粉	米油 ごま油	富中・二中 日中
26	水	ご飯 鶏肉のレモンソースがけ ひじきとれんこんの炒り煮 里芋のみそ汁	755 19.1	31.7 3.1	鶏肉 ひよこ豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参	レモン れんこん さやいんげん 大根 ねぎ	ご飯 でん粉 砂糖 里芋	米油	東向中 日中
27	木	ご飯 いわしの三平煮 肉じゃが わかめと豆腐のみそ汁	715 17.3	30.0 2.9	いわし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ グリンピース ねぎ	ご飯 じゃが芋 砂糖	米油	日中 成中
28	金	ご飯 ポークしゅうまい (3個) ほうれん草のナムル みそラーメン	770 19.2	28.4 3.8	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	もやし にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン メンマ ねぎ	ご飯 砂糖 ちゃんぽん麵 パン粉 小麦粉	ごま油 ラー油	
31	月	ミートボールハヤシチュー (ご飯 ミートボールハヤシチュー) 切干大根のバリバリサラダ かぼちゃプリン	812 23.3	21.2 3.3	ハム 豚肉	牛乳 ひじき	人参 トマト かぼちゃ	切干大根 きゅうり 玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース	ご飯 じゃが芋 かぼちゃプリン	ドレッシング 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。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	768	830
たんぱく質(g)	30.6	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	23.3	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.2	2.5未満

今月の地場産品(予定)

- ・ 富谷市産 … 米
- ・ 宮城県産 … きゅうり わかめ 卵 豚肉 油麩 麦 牛乳

今月の目標

丈夫な体をつくりましょう



旧暦の9月13日(今年は10月8日)は、十三夜と言って十五夜と同じように、収穫に感謝しながら、お月見をする行事です。そのことにちなんで、5日の給食では「ぼんぼこたぬき汁」を実施します。たぬき汁というのは、お肉を使わず、代わりにこんにゃくを使った汁物のことです。

給食では、月に見立てたいも団子も入れます。他には、成長期に欠かせない栄養「カルシウム」を多く含む海藻を使ったおかずを組み合わせます。楽しみながらしっかりと栄養を取りましょう。

《食育の日献立》…20日「りっちゃんサラダ」

今月の食育の日献立は20日です。「りっちゃんサラダ」は、小学校1年生の国語の教科書で学ぶ「サラダでげんき」に登場するサラダです。病気になったお母さんのために、りっちゃんが一生懸命作ったサラダを給食でも作ってみました。サラダにはあまり入らない昆布やかつお節を入れています。「富谷市のみんなも元気に育てほしいな」という願いを込めて作ります。えびクリームライスは、初めての献立です。キャロットピラフにかけて、いどりも楽しみながら食べましょう。

◆ 21日…《日本味めぐり～沖縄県～》 沖縄県の郷土料理「ゴーヤーチャンプルー」「イナムドゥチ(沖縄豚汁風)」味わって食べてください。