



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 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
1	金	ご飯 カラフルお豆のキーマカレー ふわふわ卵スープ 冷凍りんご	744 20.9	30.7 2.4	豚肉 ベーコン 卵 大豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご セロリ	ご飯 小麦粉 パン粉	米油	
4	月	ご飯 さばのみぞれ煮 ほねにきをつけましょう すき昆布の炒り煮 じゃがいものみそ汁	754 23.5	31.8 2.8	さば さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 すき昆布	人参	もやし 干しいたけ ねぎ 大根	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油	
5	火	ツイストパン テーズインハンバーグのトマトソースがけ りっちゃんのサラダ パンプキンポタージュ 〈食育の日献立〉	878 32.8	32.6 4.5	豚肉 鶏肉 ハム かつお節	牛乳 生クリーム チーズ 昆布	人参 かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも パン粉	米油	
6	水	ご飯 えびしゅうまい (3個) ホイコーロー 春雨スープ	752 21.7	25.9 2.9	えび 豚肉 みそ たら	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜 ねぎ	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ 白菜	ご飯 砂糖 でん粉 春雨 パン粉	米油 ごま油	
7	木	ご飯 野菜コロケ (クラス用ソース) わかめと笹かまの和え物 そぼろみそ汁	739 18.0	23.8 3.4	かまぼこ 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	きゅうり コーン 生姜 玉ねぎ 大根 えのきたけ	ご飯 じゃがいも パン粉 小麦粉	米油	二中1.2年 日中
8	金	ご飯 油麩の卵とじ ほうれん草ののり和え 沢煮椀 ヨーグルト	711 17.1	29.5 3.1	高野豆腐 卵 豚肉	牛乳 のり チーズ ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ もやし	ご飯 ふ 砂糖	米油	東向中 日中・成中
14	木	低塩パン いかのかりんとう揚げ 海藻サラダ ピリ辛とんこつうどん	808 25.2	33.3 4.7	いか 豚肉	牛乳 わかめ	人参	きゅうり もやし 白菜 キムチ ねぎ 生姜	パン 小麦粉 でん粉 砂糖 うどん	米油 ごま ごま油	
15	金	ご飯 ひじきのり ねぎ入り卵焼き ごぼうと豚肉のみそ炒め すまし汁	728 20.6	31.0 3.3	卵 豚肉 みそ 鶏肉 なんと うずらの卵	牛乳 ひじきのり	人参	ごぼう まいたけ みつ葉 ねぎ	ご飯 砂糖 マロニー	米油	
18	月	ご飯 スタミナ肉炒め もやしのナムル チンゲン菜のスープ	720 18.9	30.8 4.4	豚肉 みそ なんと	牛乳	人参 なら チンゲン菜 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ エリンギ もやし 白菜	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油 ラー油	日中2年・特支 成中
19	火	ココアパン 肉団子ケチャップソース (3個) きのこのクリームペンネ 野菜たっぷりスープ	876 32.1	32.2 4.8	鶏肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ 生クリーム	人参	にんにく 玉ねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム ごぼう 大根 キャベツ	パン マカロニ	オリーブオイル	日中2年・特支
20	水	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	842 20.0	25.0 2.5	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	桃 みかん バイン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 砂糖 じゃがいも	米油	日中
21	木	ご飯 チキンたれカツ 〈日本味めぐり…新潟県〉 ごまネーズサラダ のっぺい汁	776 25.3	28.0 3.1	鶏肉 ちくわ 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり 大根 干しいたけ ねぎ	ご飯 三温糖 里芋 でん粉 パン粉 小麦粉	米油 マヨネーズ ドレッシング ごま	日中1.3年 特支
22	金	ご飯 赤魚のみそ漬け焼き ほねにきをつけましょう じゃがいものそぼろ煮 すいとん汁	773 15.3	38.3 2.2	赤魚 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	生姜 グリンピース 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも でん粉 すいとん	米油	日中1.3年 特支
25	月	ご飯 ヤンニョムチキン 〈世界味めぐり…韓国〉 チャプチェ わかめスープ	771 22.2	30.3 3.3	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 なら	ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ	ご飯 でん粉 砂糖 春雨	米油 ごま油 ごま	東向中 成中3年
26	火	ミルクパン ハムチーズフライ グリーンサラダ えびボールスープ	893 37.5	32.8 4.4	ハム えびボール	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし ねぎ	パン じゃがいも パン粉 小麦粉	米油	富中・成中3年 二中1.2年
27	水	ご飯 みそそぼろ わかめのツナ和え けんちん汁 ぶどうゼリー	780 20.1	34.9 3.1	豚肉 鶏肉 みそ ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	生姜 グリンピース 玉ねぎ ごぼう 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも ぶどうゼリー	米油 ごま ごま油	
28	木	背割りソフトパン ロングウィンナー 切干大根のソース炒め キムチスープ	861 33.6	33.3 4.3	ウィンナー 豚肉 かつお節 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 あおさ	人参 ピーマン なら	キャベツ 切干大根 もやし 白菜 しめじ キムチ 玉ねぎ	パン 砂糖	米油	
29	金	ご飯 春巻き チンジャオロースー ワンタンスープ	796 26.9	25.0 2.8	豚肉	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ メンマ もやし ねぎ 玉ねぎ キャベツ	ご飯 でん粉 ワンタン 小麦粉	米油 ごま油	東向中 日中・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)	789	830
たんぱく質(g)	30.5	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	24.0	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.4	2.5未満

今月の地場産品(予定)

- ・ 富谷市産 … 米 もやし ねぎ
- ・ 宮城県産 … きゅうり ねぎ 白菜 みつ葉
わかめ 卵 豚肉 油麩 麦

今月の目標 丈夫な体をつくりましょう

10月に入りました。読書の秋、スポーツの秋といわれるように、秋は勉強や運動をするにはよい季節です。

さて今月の目標は、「丈夫な体をつくりましょう」です。体を動かすためのエネルギーは、食べ物からとらなければなりません、いくら食べても、運動をしなければ丈夫な骨や筋肉はつくられません。また、運動をした後には、ゆっくりと体を休めることも大切です。この「栄養」「運動」「休養」が元気な体を作るための三要素です。



《食育の日献立》…5日「りっちゃんのサラダ」

今月の食育の日は5日です。「りっちゃんのサラダ」は、小学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。栄養たっぷりのサラダです。

- ◆ 21日…《日本味めぐり～新潟県～》新潟県の郷土料理「のっぺい汁」
- ◆ 25日…《世界味めぐり～韓国～》韓国人気料理「ヤンニョムチキン・チャプチェ」、味わって食べて下さいね。