

10月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
おつきみメニュー										
1	木	むぎごはん	牛乳	ごまつくねやき たんぼぼのつぺ こんぶあえ・やきプリンタルト	こめ むぎ パンこ ごま あぶら しらたまだんご さといも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご こんぶ チーズ あつあげ かたくちいわし	しょうが にんじん こんにやく ししいたけ ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	781	952	
2	金	こぎつね ごはん	牛乳	うどんじる やさいのかきあげ	こめ さとう あぶら うどんめん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ えだまめ かまぼこ かつおぶし	しょうが ごぼう はくさい ねぎ にんじん だいこん しいたけ	781	873	
5	月	むぎごはん	牛乳	たいのしおこうじやき みそしる れんこんサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ たい かたくちいわし	たまねぎ しめじ ねぎ にんじん れんこん きゅうり	633	789	
6	火	うめちりめん ごはん	牛乳	おこのみやき すましじる	こめ むぎ おこのみやきこ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく かつおぶし あおのり とうふ ちくわ わかめ こんぶ	キャベツ もやし コーン しょうが えのきたけ にんじん	570	713	
7	水	さつまいも のむしパン	牛乳	はるさめのたんたんめん やきぎょうざ	ホームケーキミックス はるさめ さつまいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	チンゲンサイ きくらげ しょうが にんじん もやし たけのこ	—	755	小学校・中学1年
8	木	むぎごはん	牛乳	にくじゃが ごまネーズあえ てづくりふりかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう えだまめ ぶたにく ちくわ ちりめん あおのり	にんじん たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ	681	840	中学1年
めのあいごデー										
9	金	むぎごはん	牛乳	とりにくのマーメイドやき オニオンスープ・フルーベリーゼリー ほうれんそうとツナのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	マーメイド キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう きゅうり コーン	696	877	
12	月	むぎごはん	牛乳	ししゃもフライ うおそうめんじる ごもくだいずに	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ ぼんこ	ぎゅうにゅう だいず からぶとししゃも うおそうめん さつまあげ とりにく あつあげ	ほうれんそう たまねぎ いんげん こんにやく にんじん ごぼう れんこん しいたけ	625	839	
13	火	むぎごはん	牛乳	ぶたにくとチンゲンサイのいためもの にらたまスープ ちゅうかふりかけ	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご ちりめん わかめ のり	チンゲンサイ にんじん たまねぎ ねぎ にんにく たけのこ にら えのきたけ	591	—	中学校
14	水	ミルクパン	牛乳	やきビーフン フルーツヨーグルト	ミルクパン ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ねぎ しょうが にんにく なし パナナ おうとう みかん	652	832	
ごはんにかけて食べてみましょう										
15	木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー かみかみあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく スキムミルク さきいか	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり	689	864	
6年生旬をかんじるリクエストメニュー										
16	金	あきのかおり のまぜごはん	牛乳	とりにくのからあげ さといものみそしる りんごゼリー	こめ さとう さといも でんぷん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ えだまめ とりにく とうふ わかめ かたくちいわし	えのきたけ にんじん しいたけ だいこん ねぎ にんにく りんご	709	852	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

秋といえば



食欲の秋

秋はおいしい食べ物がたくさんあります！



湯前町学校給食共同調理場

日	曜日	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
19	月	くりごはん	牛乳	さんまのホイルまき すましじる キャベツのおかかあえ	こめ くり ぶ	ぎゅうにゅう さんま とうふ わかめ かつおぶし こんぶ	キャベツ もやし にんじん	599 27.8	700 30.1	
20	火	むぎごはん	牛乳	ぶたキムチちゃんこ あきのみかくサラダ	こめ むぎ ごまあぶら さといも さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく えだまめ かつおぶし こんぶ	キャベツ にんじん しらたき ごぼう たまねぎ れんこん にらしめじ はくさいキムチ きゅうり にんじん	648 24.2	810 28.5	
ちやーめんにあんかけを かけてたべましよう				ちやーめん やさいあんかけ フルーツのサングリアふう	ロールパン ちやーめん あぶら ごまあぶら でんぶん さとう カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか さつまあげ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし きくらげ ねぎ おうとう みかん りんご ナタデココ	670 23.2	822 27.4	中 小 学 2 6 年 年
22	木	むぎごはん	牛乳	さといものうまに わかめのすのもの いっしょくやきのり	こめ むぎ さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり にく あつあげ てんぶら わかめ ツナ のり	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん こんにやく キャベツ きゅうり	585 22.9	732 27.1	中 小 学 2 6 年 年
ごはんにかけてたべましよう				おやこどのぐ れんこんのキムチあげ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら てんぶらこ	ぎゅうにゅう とり にく ちくわ たまご かつおぶし	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ れんこん	663 24.1	811 27.8	
26	月	むぎごはん	牛乳	ごもくたまごやき すりみのみそしる もやしのカレーふうみサラダ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく いとより えそ かたくちいわし わかめ ハム	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん ねぎ もやし きゅうり	612 22.0	777 27.1	
27	火	むぎごはん	牛乳	さかなのタルタルなんばん いちようはじる	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう さとい も	ぎゅうにゅう ホキ たまご とり にく だいたず かつおぶし	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しめじ しいたけ えだまめ	583 25.8	743 31.3	
3年生リクエストメニュー				てりやきチキン コーンポタージュ ブロッコリーサラダ	バーガーパン さとう じゃがいも ポタージュ	ぎゅうにゅう とり にく ベーコン ツナ	しょうが コーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー	634 27.9	781 33.3	
29	木	むぎごはん	牛乳	マーボーはるさめ シューマイ ちゅうかあえ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ しょうが もやし ほうれんそう にんじん	648 24.1	866 31.9	
30	金	むぎごはん	牛乳	ささみチーズフライ コーンとわかめのスーフ かぼちゃのアーモンドサラダ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とり にく チーズ わかめ ヨーグルト	ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり	627 23.5	782 27.8	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましよう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になり
ます。

※ 献立は都合により変更する場合があります。



10月の行事食



10月1日は十五夜

今年の十五夜は10月1日です。十五夜は「中秋の名月」「いも名月」とも呼ばれ、秋の収穫(しゅうかく)に感謝(かんしゃ)する意味を込めて里芋や団子をお供えする習わしがあります。10月1日は里芋や団子を使ったお月見メニューにしました。



10月10日は目の愛護デー

10月10日は「目の愛護(あいご)デー」です。パソコンやテレビ、スマートフォンなどの長時間の使用により、目の疲れが心配です。目に良い栄養素(えいようそ)は、緑黄色野菜(りょくおうしょくやさい)などに含まれるビタミンAやブルーベリーなどに含まれるアントシアニンがあります。

