



日	曜日	こんだてめい	あかからだをつくる		みどり体のちようしをとのえる		きいろかやねつのもとになる		給食ひとくちびと	エネルギーKcal タンパク質g 脂質g 塩分g 炭水化物g
			魚・肉・たまご 豆・豆腐品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	色のこい野菜 (緑黄色野菜)	その他の野菜 きのこ・くだもの	こく類・いも類 さとう	あぶら類 種実類		
1	金	【アイアン献立】 ごはん 牛乳 チキンナゲット かぼちゃサラダ さわにわん	とりにく ハム ぶたにく		かぼちゃ にんじん	きゅうり えだまめ えのき ごぼう きりほしだいこん	パンこ こむぎこ じゃがいも はるさめ	なたねあぶら マヨネーズ	10月の給食目標は「和食の食べ方を知らう」です。栄養をバランス良くとるために、ごはんとおかずは交互に食べたり、一緒に食べている人が気持ちよく食べられるように、食器の音やかむ時の音には気をつけて食べましょう。	643 22 23.9 1.9 82.9
4	月	ごはん 牛乳 はるまき キャベツのうめマヨあえ いなかじる	ぶたにく ハム あげ みそ		にんじん こまつな あおねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり うめ だいこん ごぼう こんにゃく	こむぎこ	なたねあぶら マヨネーズ	「キャベツ」は、世界でもっとも古くから食べられている食べ物の一つです。食物せんがいが多く、しんの部分にビタミンCがたくさんふくまれています。固いしんも残さずに食べると良いですね。	609 17.8 24.5 1.9 77.1
5	火	ごはん 牛乳 さごしのコロコロあげ ツナサラダ きりほしだいこんのもの	さごし ツナ あげ ぶたにく		にんじん さやいんげん	キャベツ コーン きりほしだいこん たまねぎ しょうが	かたくりこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	「切り干し大根」は、大根を乾燥させたものです。秋の終わりに冬にかけて収穫した大根を細切りにし、広げて天日干しにします。食物せんがいやカルシウムが多くふくまれた健康食品です。	690 30 21.9 1.6 89.2
6	水	【福井県献立】 マーボーどん 牛乳 だいずもやしナムル ちゅうかスープ	きぬどうふ ぶたひきにく ぎゅうひきにく あかみそ みそ とりにく ハム		にんじん からし チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく だいずもやし キャベツ だけのこ ほししいたけ	かたくりこ さとう	ごまあぶら なたねあぶら	今日は「福井県献立」です。マーボー豆ふの味つけに欠かせないものに、トウバンジャンがあります。トウバンジャンなどの唐辛子は食欲を増加させてくれます。今日は、マーボー丼にしました。	566 23.7 18 2.6 74.7
7	木	ごはん 牛乳 きのこミンチカツ ひじきサラダ やさいとベーコンのスープ	ぶたひきにく ぎゅうひきにく ささみ ベーコン		ひじき こまつな にんじん パセリ	たまねぎ しめじ えのき キャベツ だいこん ほししいたけ	こめこ こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら ごま マヨネーズ	「ひじき」は、低カロリーで食物せんがいやカルシウム、マグネシウムが豊富な食材です。日本では縄文時代から食べられています。スーパーには、収穫したひじきを加熱し、乾燥させたものが売られていることが多いです。	630 21.2 23.4 2.1 81.7
8	金	【目の愛護デー献立】 にんじんツナごはん 牛乳 ほうれんそうのソテー ポトフ ブルーベリーゼリー	ツナ ベーコン とりにく		にんじん ほうれんそう さやいんげん	しょうが えだまめ もやし コーン キャベツ たまねぎ ブルーベリー	さとう じゃがいも	なたねあぶら	10月10日は、休みなく働いている目を大事にしましょうという日です。ビタミンAやビタミンB群、ビタミンCなどは目に良いとされる栄養素です。給食では、これらの栄養素が多い、にんじんやブルーベリーが使われています。	541 21.7 13.6 2.8 81.7
11	月	ごもくちらしすし 牛乳 ささみコーンフライ おひたし ひきにくとやさいのみそしる	こうやどうふ あげ みそ ささみ かつおぶし ぶたひきにく		ひじき こまつな あおねぎ	ほししいたけ かんぴょう だけのこ キャベツ もやし たまねぎ ごぼう だいこん	さとう でんぶん コーンフレイク	なたねあぶら	食べている時のみなさんの姿勢はどうですか？背筋をピンと伸ばして、正しい姿勢で食べていますか？食事中の姿勢は勉強中の姿勢と同じです。ひじきをつかず、正しい姿勢で食べましょう。	590 25.1 18.7 3.8 78.6
12	火	コッパパン 牛乳 しろみざかなのフライ ポテトサラダ コンソメスープ	ホキ ハム とりにく		にんじん こまつな	きゅうり コーン キャベツ だいこん しめじ	こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら マヨネーズ	「コンソメスープ」は、フランス語で「完成された」という意味を持っています。コンソメの素などを使うと簡単に作れますが、実際はたくさん野菜を煮込んで出汁をとる手の込んだ料理です。	697 26.8 24.7 3.2 67
13	水	ウインナーピラフ 牛乳 あきのスイートシチュー ぶどうゼリー	ウインナー とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ しめじ コーン ぶどう	さつまいも こめこ さとう	なたねあぶら バター	「ウインナー」は、オーストリアのウィーンで作り始められたことから、この名前になったそうです。日本では、ウインナーの太さによって名前が違い、細い順に、ウインナー・フランクフルト・ポロニアといえます。	619 20 19.7 2.3 89.9
14	木	ごはん 牛乳 あつやきたまご もやしのゆかりあえ やさいのうまに	たまご あげ		しそ にんじん	もやし きゅうり たまねぎ ごぼう だけのこ えだまめ ほししいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう		毎日のように食べられている「たまご」は、昔は高級品でした。日本でたまごが初めて食べられるようになったのは、江戸時代からです。今のように日常的に食べられるようになったのは昭和30年頃からだそうです。	579 22.2 16.4 1.8 83.6
15	金	ごはん 牛乳 とりのてんぷら だいずのいそに みたくさんみそしる	とりにく ぎゅうひきにく だいず あげ みそ		ひじき にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが だけのこ こんにゃく えだまめ だいこん たまねぎ	かたくりこ こめこ さとう	なたねあぶら	「とりにく」は、牛肉やぶた肉に比べて脂肪がやや少なく、あっさりとしているお肉です。とり肉を大きく分けると、手羽・胸・ささみ・ももになります。今日は、胸肉を使った給食室で手作りした天ぷらです。	601 27.9 17.7 1.8 97.6
18	月	ごはん 牛乳 あげぎょうざ パンパンジーサラダ チンゲンサイととうふのスープ	ぶたひきにく ささみ とりにく きぬどうふ		からし チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし	こむぎこ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	「ぎょうざ」は、小麦粉に水を加えてうすくのばした皮に、肉や野菜などで作った具を包んだ中国料理です。今日の給食では揚げていますが、茹でたり、焼いたりなど色々な調理方法で食べることができます。	568 21.7 19 1.6 74.8
19	火	【ふるさと献立】 ごはん 牛乳 さつまいもコロケ ぜんまいのにももの ぶたじる	ぶたひきにく あげ ぶたにく みそ		にんじん	ぜんまい こんにゃく たまねぎ えのき ごぼう はくさい	さつまいも パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	今日は「ふるさと献立」です。「ぜんまい」は昔から、山で採れる山菜として親しまれています。ぜんまいは食物せんがい豊富で、お腹の調子を整えてくれます。残さず食べましょう。	622 21.4 19.6 1.7 87.9
20	水	ごはん 牛乳 さばのみそに こまつなのごまあえ けんちんじる	さば みそ とりにく もめんどうふ		こまつな にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ もやし ごぼう だいこん	さとう	ごま ごまあぶら	「こまつな」には、血のもとになる鉄や、骨を作るカルシウムがたくさん含まれています。他にも、ほうれん草などの緑のこい野菜には、こうした栄養素がたくさんふくまれているので、進んで食べるようにしましょう。	613 24.6 22.4 2.3 73.9
21	木	ソフトめんちゃんぽんふう 牛乳 ちゅうかサラダ こくとうピーズ	ぶたひきにく いか えび だいず		にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ ほししいたけ キャベツ	かたくりこ さとう こくとう	ごまあぶら	「ちゃんぽん」には、「さまざまな具材を入れてまぜる」という意味があります。長崎県では、とん骨でだしをとって塩で味付けしたスープに中華めんを入れた「長崎ちゃんぽん」が有名です。	550 26.7 13.4 2.1 110
22	金	だいずとこんぶのカレーライス 牛乳 やさいサラダ りんご	だいず ぶたひきにく ハム		こんぶ にんじん こまつな	たまねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ りんご	じゃがいも カレーウ さとう	なたねあぶら	「りんご」は保存がしやすいので一年中食べられますが、旬は秋から冬です。りんごには、かぜをひいた時のせき止めや胸のむかつきを抑える働きがある栄養素が含まれています。	640 20.8 18.5 3.7 96.9
25	月	ごはん 牛乳 にくだんご チンゲンサイのあえもの とりにくとこんさいのピリからに	とりにく ぶたにく みそ		チンゲンサイ にんじん からし	たまねぎ もやし にんにく しょうが だいこん ごぼう だけのこ	じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	「チンゲンサイ」は、中国から伝わった野菜です。緑色のじくは、はば広く厚みがあり、葉は丸いのが特徴です。シャキシャキした歯ごたえと甘みがあり、炒め物やスープなど様々な料理に使われています。	590 23.3 16 2.1 86.3
26	火	ごはん 牛乳 いわしのたつたあげ じゃがいもとツナのサラダ とうふとわかめのみそしる	いわし ツナ きぬどうふ みそ		わかめ にんじん あおねぎ	きゅうり コーン たまねぎ えのき	じゃがいも でんぶん	なたねあぶら マヨネーズ	サラダの中に入っている「ツナ」はまぐろのことです。「tuna: とつな」これをカタカナ読みにして「ツナ」になりました。×パチマゴロ、ピンナガマゴロなどが原料で世界中で食べられています。	565 21 18.8 1.9 75.8
27	水	【歯ッピー献立】 ごはん 牛乳 さつまいものてんぷら きりほしだいこんのさっぱりあえ あつあげのそぼろに	ぶたひきにく とりひきにく あげ		こんぶ にんじん	きりほしだいこん もやし きゅうり しょうが えだまめ たまねぎ こんにゃく	さつまいも こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	今日は「歯ッピー献立」です。「さつまいも」は、あわら市の富津（とみつ）地区でとれたものです。富津地区の土は、さつまいもを育てるのにぴったりで、あまいさつまいもに育ちます。よくかんで食べましょう。	648 21.7 19.7 1.6 93.3
28	木	ハッシュドポーク 牛乳 コールスローサラダ ラ・フランスゼリー	ぶたひきにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ まいだけ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり ラ・フランス	ハヤシルウ さとう	なたねあぶら	「ハッシュドポーク」は、フランス料理です。ハッシュは「こま切れ」、ドは「の」、ポークは「豚肉」を意味します。肉や玉ねぎを小さく切った後、デミグラスソースで煮込まれます。	602 19.3 16.2 2.4 93.8
29	金	チャーハン 牛乳 はるさめサラダ トックスープ	ぶたひきにく たまご ハム とりにく		にんじん あおねぎ	たまねぎ だけのこ コーン もやし きゅうり だいこん ほししいたけ えのき	はるさめ さとう こめこ	ごまあぶら ごま	「トックスープ」は、韓国料理の一つです。もちをぼう状にしてうすく切ったものを、スープで煮込んでいます。韓国では、お正月によく食べられている料理です。	552 21 17.3 2.5 76

※ 献立は、物資の都合により変更する場合があります。ご了承下さい。



はしは、毎日持ってきてください！



印の日はスプーンがつきます。