

10月 学校給食献立表

日	ようび	こんだてめい	食 品 名 と 働 き						小学校	中学校	
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	たんぱく質	たんぱく質	
3	月	 どうふのどほうどん もやしときゅうりのナムル	ぶたにく とうふ なめこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり しいたけ もやし	30 むぎ さとう でんぶん	こまあぶら	623 25.6	749 30.7	
4	火	 くらげとうパン ワンタンスープ キャベツとウインナーのトマトに バナナ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし バナナ	パン さとう じゃがいも ワンタン	あぶら	600 21.7	739 26.4	
5	水	 ごぼん やさいわん さかなのバーベキューソース あますキャベツ	かまぼこ とりにく アジ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こぼろ しいたけ りんご	30 さとう でんぶん	あぶら こま	672 32.4	798 36.1	
6	木	 コッペパン やさしいとんげんまめのスープ かぼちゃフライ にんじんしりしり	たまご ツナ とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃﾌﾗｲ	たまねぎ キャベツ セロリー	パン さとう	あぶら	643 25.0	738 28.4	
7	金	ぜんきしゅうぎょうしき 前 期 終 業 式									
10	月	たいいくのひ 体 育 の 日									
11	火	こうきしぎょうしき 後 期 始 業 式									
12	水	 ごぼん じゃがいものちゅうかに すのもの	とりにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ しょうが	30 さとう じゃがいも でんぶん	こまあぶら こま	643 22.5	789 26.9	
13	木	 コッペパン カレービーンズ フレンチサラダ	ぶたにく ウインナー だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ コーン グリーンピース	パン さとう じゃがいも	あぶら カレーﾙウ	664 29.0	729 32.4	
14	金	 ごぼん みそしる さわらのこうみやき きゅうりのとさづけ	とうふ みそ あひびきにく さわら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ にんにく きゅうり	30 さとう	こまあぶら こま	633 25.4	758 28.4	
17	月	 ごぼん マーボーどうふ しゅうまい ちゅうかサラダ	とうふ みそ しゅうまい	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく きゅうり エリンギ	30 さとう でんぶん	こまあぶら こま	695 27.0	879 33.8	
18	火	 たまごパン ごもくうどん だいすといりこやき	とりにく かまぼこ あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう いろこ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	パン うどん アーモンド	あぶら	621 33.8	778 41.9	
19	水	 ごぼん ぶたじる たまごやき クレープイリチー	ぶたにく あつあげ てんぷら たまごやき	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しょうが しいたけ	30 さとう じゃがいも	あぶら	652 24.8	781 28.5	
20	木	 コッペパン じゃがいものベーコンに ひじきサラダ りんご	ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ グリーンピース コーン りんご	パン さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら	643 21.2	706 22.8	
21	金	 ごぼん うおそうめんじる さんまのしおやき いそびたし	うおそうめん	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ たけのこ	30 さとう		639 25.6	744 28.3	
24	月	 きのこ ごぼん はるさめスープ ミンチカツ	あぶらあげ とりにく かまぼこ ミンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ きくらげ	30 さとう はるさめ	あぶら	675 23.8	838 29	
25	火	 コッペパン スパゲティナポリタン ビーンズサラダ	ぶたにく ウインナー ミックス	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト アスパラガス	たまねぎ しめじ	パン さとう スパゲティ	あぶら ｶｰﾌﾞ 11%	699 27.8	774 30.9	
26	水	 ごぼん とうふだんごスープ あじのしょうがやき ゆかりあえ	とうふ とりにく アジ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが しそ	30 さとう でんぶん	あぶら こまあぶら	652 28.2	780 31.5	
27	木	 はつみつパン たまごスープ ししゃもﾌﾘｯﾀｰ はなやさいサラダ	なめこ ししゃも	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ しいたけ	パン さとう でんぶん	あぶら	655 26.1	807 31.4	
28	金	 チキンカレー りんごサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり	30 むぎ さとう じゃがいも	あぶら カレーﾙウ	624 21.4	745 25.1	
31	月	 ごぼん にくみそおでん こますあえ	あひびきにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにゃく もやし だいこん	30 さとう じゃがいも	こま	644 23.3	788 27.7	
地元でとれた食材や献立には、下線を引いています。 ※都合により献立を変更する場合があります。									平均栄養価	649 24.5	773 28.4

10月10日は目の愛護デー

★アスタ★ ビタミンAが多い食品

みなさんは毎日勉強したり運動したり、
テレビを見たりゲームをしたりする中で、
気づかないうちに目を酷使していませんか？
10月10日は目の愛護デーです。目の健康
や視力を保つためにより栄養素はビタミン
Aです。ビタミンAはうなぎなどの魚介類や
レバーに多く含まれています。



目☆皮膚☆粘膜の健康を保つ！
ビタミンA

ビタミンAは目の働きをよくし、皮膚や粘膜を強くする働きがあります。不足すると、暗いところで視力が低下する夜盲症になったり、感染症にかかりやすくなったりします。成長期には成長障害を引き起こす場合がありますので要注意。ただ、とりすぎると頭痛や吐き気などの過剰症も起こるため気をつけましょう。