

# 10月 学校給食献立表



日	よ	う	び	こ	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 kcal	エネルギー kcal	
					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	
1	木	たまごパン	ちゃんぽん	りんかけだいず	オレンジ						614	772	
2	金	たまごごはん	(ごはん・たまごのり・ <b>にくみそ</b> ・ <b>どうふ</b> ・きゅうり)	けんちん汁							610	771	
5	月	ごはん	ちくぜんに	さんまのゆずみそに	ごますあえ						697	862	
6	火	レーズンパン	じゃがいものウィンナーに	ツナサラダ	(ツナ)	りんご					592	792	
7	水	ごはん	どうもろこしとたまごのスープ	きびなごフライ	<b>にく</b> ・ <b>やさい</b> ・ <b>いため</b>						679	853	
8	木	コッパン	まめのポターージュ	ほうれんそうのソテー	ブルーベリーゼリー						666	812	
9	金	前期終業式											
12	月	秋休み											
13	火	後期始業式											
14	水	ポークカレー	( <b>むぎ</b> ・ <b>ごはん</b> )	こまつなサラダ	ミニゼリー	(りんご・ピーチ)					701	877	
15	木	コッパン	ポテトとキャベツのスープ	パンネのミートソース	バナナ						638	772	
16	金	きのこごはん	すましじる	アジフライ	中学校のみ	ヨーグルト					666	819	
19	月	ごはん	さつまいものみそ汁	ししやもフライ	ほうれんそうのおひたし						647	893	
20	火	こめこパン	ツナスパゲティ	ピーズサラダ	オレンジ						608	800	
21	水	むぎごはん	ムーボーどうふ	パンサンスー	(きんしたまご)	りんご					673	848	
22	木	しょくパン	いちごジャム	やさしいスープ	トマトオムレツ	ブロッコリーのソテー					627	789	
23	金	ごはん	あきのふくめに	いわしのしょうがに	あまずはくさい						705	871	
26	月	ごはん	はるさめじる	さけのしおやき	だいずとひじきのいりに						619	746	
27	火	パンパン	ミネストローネ	わふうハンバーグ	やさしいソテー						602	757	
28	水	ごはん	あつあげとやさいのうまに	あつやきたまご	かつおあえ						698	848	
29	木	コッパン	おやこうどん	じゃがいも	バナナ						626	759	
30	金	ごはん	さわにわん	さばのあげに	だいこんのごまあえ						642	790	

地元でとれた食材や献立は、**太字**にしています。

※都合により献立を変更する場合があります

## 【今月の献立について】



- ◎季節の食材として、「しめじ」「えのきたけ」「しいたけ」「さつまいも」「くり」「りんご」等を献立に取り入れており、「きのこごはん」「さつまいものみそ汁」「秋の含め煮」を予定しています。
- ◎10月10日の「目の愛護デー」の行事食として、10月8日(木)に目の働きを助ける「ビタミンA」を多く含む「ほうれん草のソテー」と「ブルーベリーゼリー」をつけています。
- ◎14日(水)は後期最初の献立で、子どもたちに大人気の「ポークカレー」とデザートにミニゼリー(りんご味・ピーチ味)をつけています。
- ◎食育の日(毎月19日)の献立として、今月は、16日(金)に秋が旬のきのこを3種類使った「きのこごはん」と、長崎県産のアジを使った「アジフライ」をつけています。



平均栄養価	648	812
学校給食摂取基準	650	830
	26.8	34.2

**10月10日は 目の愛護デー**

目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて目を大切にしましょう。

目に良いビタミンのほか、煮に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

