



# 献立表

## 給食目標・・・季節の食べ物について知ろう

「食欲の秋」というように、さつまいも、さんま、きのこなど、おいしい旬の食材がたくさんあります。気候も良く、夏の疲れもとれて、つつい食べ過ぎてしまいがちです。よく噛んで、味や香りを楽しんで食事をする、満腹感を与えることができます。学校では運動会の練習が始まっています。スポーツなど体を動かすことも大切なことです。

※ 牛乳は毎日付いています。牛乳は赤の食品です。

| 日  | 曜日  | 献立名                                       | 食 材 料                       |  |   | エネルギー       |              | こんだてメッセージ   |
|----|-----|---|-----------------------------|--|---|-------------|--------------|---|
|    |     |   | 赤の食品<br>体をつくる栄養になる          | 黄の食品<br>体を動かすエネルギーになる                              | 緑の食品<br>体の調子を整える  | 小<br>(Kcal) | 中高<br>(Kcal) |   |
| 1  | か火  | チキンライス<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト                | とりにく<br>ベーコン<br>ヨーグルト       | こめ パター   | たまねぎ にんじん グリンピース<br>キャベツ しめじ にんじん えのきたけ                   | 654         | 774          | ヨーグルトには乳酸菌が含まれています。腸の中で良い菌を増やす働きをします。   |
| 2  | すい水 | パン<br>ミートローフ<br>わかめとコーンのサラダ<br>カレースープ     | ぶたにく とうにゅう<br>わかめ           | パン<br>パンこ あぶら<br>さとう<br>じゃがいも カレールウ                | たまねぎ とうもろこし グリンピース<br>キャベツ きゅうり とうもろこし<br>もやし チンゲンサイ にんじん | 662         | 783          | ミートローフは長方形のパンのような形でオープン焼きする料理です。給食では、しっかりと火を通すため、天板にしきつめて焼きます。                                  |
| 4  | きん金 | ごはん<br>チキンカツ<br>きりぼしだいこんに<br>切干大根煮<br>みそ汁 | とりにく<br>みそ                  | こめ<br>てんぷらこ パンこ あぶら<br>さとう あぶら                     | きりぼしだいこん にんじん<br>グリンピース とうもろこし<br>キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ      | 660         | 781          | とりのむね肉を使ったチキンカツです。むね肉は、もも肉に比べ、脂が少なくあっさりとした淡泊な味です。   |
| 8  | か火  | ごはん<br>白身魚のごまみそだれ<br>ポテトサラダ<br>すまし汁       | ホキ みそ<br>わかめ あぶらあげ          | こめ<br>あぶら かたくりこ さとう ごま<br>じゃがいも マヨネーズ さとう          | にんじん たまねぎ きゅうり<br>たまねぎ しめじ ごぼう                            | 676         | 800          | ホキは、1メートルくらいの大きな魚で、深い海に住んでいます。  |
| 9  | すい水 | ハヤシライス<br>野菜サラダ                           | ぶたにく                        | こめ あぶら ハヤシルウ<br>さとう オリーブオイル                        | にんじん たまねぎ にんにく<br>グリンピース<br>キャベツ たまねぎ きゅうり レモン            | 696         | 824          | ごはんの上のルウをかけて食べる料理は、よく噛むことを意識して食べるようにしてください。   |
| 11 | きん金 | パン<br>ナポリタンスパゲティ<br>コンソメスープ               | ウインナー<br>とりにく               | パン<br>スパゲティ パター さとう<br>じゃがいも                       | にんじん たまねぎ ピーマン なす トマト<br>ごぼう だいこん にんじん                    | 666         | 788          | 10月10日は、目の愛護デーです。アントシアニン、リコピンたっぷりのナポリタンスパゲティです。   |
| 15 | か火  | 中華飯<br>春雨スープ                              | ぶたにく うずらたまご<br>ぶたにく         | こめ あぶら<br>かたくりこ<br>はるさめ じゃがいも                      | はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん<br>ほししいたけ しょうが<br>しょうが にんじん         | 639         | 756          | 中華飯はいろいろな野菜を使っています。野菜は、体の調子を整えるビタミンがたっぷり入っています。   |
| 16 | すい水 | ごはん<br>さばの塩焼き<br>ひじきの煮物<br>みそ汁<br>うめぼし    | さば<br>ひじき あぶらあげ<br>みそ あぶらあげ | こめ<br>さとう<br>じゃがいも                                 | にんじん<br>キャベツ たまねぎ ねぎ<br>うめぼし                              | 667         | 789          | うめ しょうかりょうにほんいち わかやまけん<br>梅の収穫量、日本一は和歌山県です。本日の梅干しは、和歌山県からいただきました。梅干しのすっぱさは、体の疲れをとるなど様々な効果があります。 |
| 18 | きん金 | 胚芽パン<br>ポークチャップ<br>さつまいもの素揚げ<br>コンソメスープ   | ぶたにく                        | さとう あぶら<br>さつまいも あぶら                               | たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト<br>ごぼう たまねぎ もやし とうもろこし             | 682         | 807          | こむぎ せいふん<br>小麦を製粉するときに出る胚芽を使ったパンです。ビタミン、食物繊維が多く含まれています。   |
| 21 | げつ月 | パン<br>ポークシチュー<br>ごぼうサラダ                   | ぶたにく                        | パン<br>じゃがいも あぶら シチューのもと<br>あぶら さとう ごま              | にんじん たまねぎ グリンピース トマト<br>ごぼう とうもろこし きゅうり                   | 683         | 808          | ごぼうには食物繊維がたっぷり含まれています。おなかの調子を良くする働きがあります。   |
| 23 | すい水 | ごはん<br>さんまのかば焼き<br>すろっぽ<br>さつまいも汁         | さんま<br>あぶらあげ<br>みそ とうふ      | こめ<br>こむぎこ あぶら ごま さとう<br>さとう<br>さつまいも              | だいこん にんじん<br>にんじん ごぼう ねぎ しめじ                              | 690         | 816          | すろっぽは、和歌山市の郷土料理です。和歌山市の布引地区は大根、人参の産地です。   |
| 25 | きん金 | ごはん<br>くじらの琥珀揚げ<br>サラダ<br>あずか汁            | くじら<br>とりにく ぎゅうにゅう          | こめ<br>かたくりこ さとう あぶら<br>さとう あぶら<br>さといも             | しょうが<br>キャベツ にんじん とうもろこし<br>だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ           | 680         | 805          | たいじちよう みずあ<br>太地町で水揚げされたミンクジラを料理します。太地町は捕鯨発祥の地です。   |
| 28 | げつ月 | ごはん<br>とりにく<br>鶏肉のからあげ<br>中華サラダ<br>みそ汁    | とりにく<br>みそ とうふ              | こめ<br>さとう あぶら かたくりこ<br>さとう ごまあぶら はるさめ              | しょうが<br>キャベツ もやし きゅうり<br>だいこん にんじん ねぎ                     | 702         | 831          | ちゅうか<br>中華サラダはごま油の風味が効いたさっぱりとしたサラダです。   |
| 29 | か火  | ごはん<br>まーぼー豆腐<br>ナムル<br>しゅうまい             | ぶたにく とうふ みそ<br>しゅうまい        | こめ<br>さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら<br>ごまあぶら さとう             | しょうが にんじん たまねぎ にんにく<br>もやし にんじん だいこん                      | 740         | 876          | むかし<br>昔のしゅうまいは、グリンピースが上にのったものが多かったですが、最近あまりみかけません。   |
| 30 | すい水 | パン<br>パンブキンシチュー<br>グリーンサラダ<br>ハロウインのおかし   | とりにく ぎゅうにゅう<br>スキムミルク       | パン<br>さつまいも じゃがいも<br>あぶら クリームシチューのもと<br>さとう あぶら ごま | かぼちゃ にんじん たまねぎ<br>グリンピース<br>キャベツ きゅうり                     | 717         | 849          | ハロウインは、秋の収穫を祝い、悪霊を追いつぶすお祭りです。アメリカでは子どもたちが近所を訪れてお菓子をもらう風習があるそうです。                                |

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります