



日	曜日	<div> こんだて しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳</div>	主な食品							
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			赤色の食品		緑の食品		黄色の食品			
1	水	ごはん				米		エネルギー 640 kcal		
		かじょうどうふ 家常豆腐		豚 生揚げ		人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 竹の子	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	たんぱく質 28.7 g
		ちゅうか 中華サラダ		くらげ			きゅうり もやし 長ねぎ	春雨 砂糖	ごま油 なたね油	脂質 21.8 g
		いしかわの梨 (新高)					なし			食塩相当量 2.0 g
2	木	ごはん				米		エネルギー 620 kcal		
		ポークストロガノフ		豚	生クリーム		にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	なたね油 バター	たんぱく質 22.5 g
		マセドアンサラダ		ハム		人参	きゅうり コーン 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	脂質 20.5 g
		ひとくち 一口ぶどうゼリー								食塩相当量 1.8 g
3	金	ごはん				米		エネルギー 596 kcal		
		いわしの蒲焼き		鰯			生姜	澱粉 砂糖	なたね油	たんぱく質 26.6 g
		むら雲スープ		鶏 卵 豆腐	スキムミルク チーズ わかめ	人参	生姜 長ねぎ 白菜 玉ねぎ ししいたけ	パン粉 春雨		脂質 19.7 g
		いそあ 磯和え		かつお節	のり	小松菜	もやし			食塩相当量 1.6 g
6	月	くり 栗ごはん				米	栗 ごま	エネルギー 620 kcal		
		たらのもみじ焼き		鰯		人参		マヨネーズ	たんぱく質 27.3 g	
		いものこ汁		鶏 豆腐 油揚げ		人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ しいたけ	さといも こんにゃく	脂質 17.6 g	
		お月見団子						白玉 砂糖 澱粉		食塩相当量 2.9 g
7	火	しょうゆ 醤油ラーメン	ちゅうかめん 中華麺				中華麺		エネルギー 621 kcal	
		しょうゆ 醤油ラーメンスープ		豚 うすら卵		人参 小松菜	にんにく 生姜 しなちく 白菜 長ねぎ もやし		なたね油 ごま油	たんぱく質 22.0 g
		やきいも						さつま芋		脂質 22.1 g
		わかさぎフリッター			わかさぎフリッター			なたね油	食塩相当量 2.2 g	
8	水	ごはん				米		エネルギー 598 kcal		
		ドライカレー		豚 大豆		人参	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー マッシュルーム		なたね油	たんぱく質 23.0 g
		ビーフンスープ		ベーコン 卵		人参 小松菜	長ねぎ	ビーフン 澱粉		脂質 17.6 g
		りんご					りんご			食塩相当量 2.1 g
9	木	ごはん				米		エネルギー 629 kcal		
		とうふ 豆腐ハンバーグ		豚 大豆 豆腐 おから 豆腐	ひじき	人参	玉ねぎ	パン粉 砂糖		たんぱく質 28.5 g
		きりぼしだいこん 切干大根の炒め煮		ベーコン 油揚げ		人参	切干大根	砂糖	なたね油	脂質 21.6 g
		かぶの味噌汁		豆腐 油揚げ		かぶの葉 こねぎ	かぶ	じゃが芋		食塩相当量 2.4 g
10	金	キャロットライス				人参 パセリ		米 麦		エネルギー 609 kcal
		ポークビーンズ		大豆 豚 ベーコン		人参 いんげん トマト	にんにく セロリー 玉ねぎ	じゃが芋	なたね油	たんぱく質 21.9 g
		マカロニサラダ				人参	きゅうり 玉ねぎ	マカロニ	マヨネーズ	脂質 16.8 g
		ブルーベリーゼリー						ゼリー		食塩相当量 2.3 g
13 月     ス ポ ー ツ の 日   										
14	火	きなこトースト		きな粉			食パン 砂糖	バター	エネルギー 635 kcal	
		あき かお 秋の香りシチュー		ベーコン 鶏 豆腐	生クリーム 牛乳	かぼちゃ 人参 パセリ	しめじ 玉ねぎ	じゃが芋 さつま芋 米粉	なたね油 バター	たんぱく質 22.8 g
		じゃこサラダ			ちりめんじゃこ	小松菜	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	なたね油 ごま	脂質 28.3 g
15	水	ごはん				米		エネルギー 616 kcal		
		すき焼き風煮		豚 豆腐 うすら卵		人参 小松菜	長ねぎ 白菜	焼きふ しらす 砂糖	なたね油	たんぱく質 30.8 g
		チーズ納豆		納豆	チーズ 青のり		長ねぎ			脂質 21.1 g
		いしかわの梨					なし			食塩相当量 2.0 g
16	木	メキシカンライス		豚 ひよこ豆			玉ねぎ コーン マッシュルーム	米 麦	豆腐バター なたね油	エネルギー 558 kcal
		ポテトオムレツ		ベーコン 卵	チーズ 牛乳	さやいんげん	にんにく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	たんぱく質 23.6 g
		ひじきのマリネ		ハム	ひじき	人参	きゅうり	砂糖	なたね油	脂質 20.4 g
		ABCスープ		ベーコン		チンゲン菜 人参	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ		食塩相当量 3.2 g

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。



ぶたをしようしています。

こんげつ きゅうしよくくひょう
今月の給食目標

「食べ物の働きについて知ろう」

おいしい秋の味覚





日	曜日	こんだて しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品								
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
			赤色の食品		緑の食品		黄色の食品				
17	金	ごはん					米		エネルギー	575	kcal
		さばの煮つけ	鯖			生姜	砂糖		たんぱく質	29.3	g
		味噌味噌汁	豆腐 油揚げ		人参	大根 ごぼう 長ねぎ えのき茸	じゃが芋	なたね油	脂質	21.1	g
		おひたし			小松菜	コーン キャベツ			食塩相当量	1.8	g
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳							
20	月	ごはん					米		エネルギー	572	kcal
		焼き肉丼	豚 大豆		人参 にら	玉ねぎ なしにんにく 生姜 白菜 もやし		なたね油	たんぱく質	27.8	g
		なめこ味噌汁	豆腐 油揚げ	わかめ	ほうれんそう	玉ねぎ なめこ 長ねぎ	じゃが芋		脂質	17.6	g
		青のりピーンズ	大豆	青のり			澱粉	なたね油	食塩相当量	2.4	g
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳							
21	火	ナポリタン	豚		人参 ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ	スパゲッティ	オリーブオイル	エネルギー	586	kcal
		おおきなかぶのスープ	ベーコン 生揚げ		人参 かぶの葉	玉ねぎ かぶ セロリ		なたね油	たんぱく質	23.0	g
		りんごさつま芋ケーキ	卵	牛乳		りんごレモン	さつま芋 小麦粉 砂糖 粉糖	バター	脂質	20.5	g
				牛乳					食塩相当量	2.3	g
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳							
22	水	ごはん					米		エネルギー	597	kcal
		あぶたま煮	豚 油揚げ 卵 高野豆腐		人参 小松菜 みつば	玉ねぎ	砂糖		たんぱく質	28.0	g
		ししゃも唐揚げ		ししゃも			澱粉	なたね油	脂質	21.2	g
		洋風ごまあえ	ハム		小松菜 人参	もやし キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	食塩相当量	1.9	g
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳							
23	木	ビビンバ					米 麦		エネルギー	670	kcal
		麦ごはん	豚 大豆 錦糸卵		にら 人参	長ねぎ にんにく 生姜 もやし	砂糖	ごま ごま油	たんぱく質	24.0	g
		わかめスープ	ベーコン なたね油揚げ	わかめ		えのき茸 長ねぎ	澱粉	ごま油	脂質	20.7	g
		スイートポテト	豆乳	生クリーム			さつま芋 砂糖		食塩相当量	2.4	g
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳							
24	金	ごはん					米		エネルギー	575	kcal
		ごもくどうふ 五目豆腐	豚 豆腐		人参 さやいんげん	玉ねぎ 生姜 にんにく 竹の子 しいたけ	砂糖 澱粉	なたね油	たんぱく質	26.3	g
		ツナ和え	ツナ			もやし コーン キャベツ 生姜			脂質	17.5	g
		柿				柿			食塩相当量	1.8	g
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳							
27	月	セルフオムライス	鶏		人参 さやいんげん	マッシュルーム 玉ねぎ	米	なたね油	エネルギー	601	kcal
		チキンピラフ	シートエッグ						たんぱく質	21.3	g
		たまご・小袋ケチャップ	白花生 豆乳	牛乳 生クリーム	パセリ	玉ねぎ	さつま芋 じゃが芋	バター	脂質	21.9	g
		おいものポタージュ	竹輪	わかめ		キャベツ きゅうり 玉ねぎ	砂糖	ごま油	食塩相当量	2.4	g
		わかめサラダ		牛乳							
28	火	きつねうどん	鶏 油揚げ なたね		人参 小松菜	長ねぎ しいたけ	うどん 砂糖		エネルギー	619	kcal
		おばけの天ぷら	はんぺん				小麦粉	なたね油	たんぱく質	27.8	g
		ごもく五目きんぴら	ベーコン さつま揚げ		人参	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油	脂質	22.3	g
		バナナ				バナナ			食塩相当量	2.7	g
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳							
29	水	ごはん					米		エネルギー	561	kcal
		ツナのさんが焼き	ツナ 鶏			えのき茸 玉ねぎ 生姜	澱粉	ごま	たんぱく質	27.1	g
		しらたきソテー	竹輪 ベーコン		人参 小松菜	生姜 しめじ コーン	しらたき	なたね油 ごま油	脂質	15.2	g
		じゃがいもとかかめの味噌汁	油揚げ	わかめ		玉ねぎ	じゃが芋		食塩相当量	2.0	g
		はな花みかん				みかん					
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳							
30	木	さんまごはん	秋刀魚			生姜	米 澱粉 砂糖	なたね油	エネルギー	672	kcal
		お月見汁	鶏 かまぼこ うずら卵		人参 小松菜	しいたけ 白菜 長ねぎ	さといも		たんぱく質	25.7	g
		きゅうりの土佐和え	かつお節			きゅうり			脂質	21.3	g
		白玉ぜんざい	あずき				砂糖 白玉		食塩相当量	2.0	g
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳							
31	金	ホットドッグ	ソーセージ	チーズ		キャベツ	コッペパン 砂糖		エネルギー	568	kcal
		おばけワンタンスープ	豚		人参 小松菜	長ねぎ もやし しなちく	わんだんの皮	ごま油	たんぱく質	22.5	g
		パンプキンパイアロア					パンプキンパイアロア		脂質	26.1	g
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳				食塩相当量	2.6	g	

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。



たくさん^{たくさん}の食品^{しよくひん}が捨て^すられている「食品ロス」

世界中^{せかいじゅう}で飢餓^{きこう}に苦しむ人々^{ひとびと}に向けた世界の食料支援^{じきりょうしえん}量は、年間370万トン(2023年)^{ねん}です。一方、日本の食品ロス^{しよくひんロス}の量は、年間464万トン(2023年度)^{ねんど}ですが、これは食料支援量の約1.3倍^{やく1.3ばい}になります。一人ひとり^{ひとりひとり}ができることから、食品ロス対策^{たさく}を始め^{はじ}ていくことが大切です。

©少年写真新聞社2025

10月16日は世界食料デー



世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、
基本的な人権である「すべての人に食料を」
のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極
度の貧困を解決していくことを目的とし、
国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調
べたり、周りの人々と話し合ってみたり
して、解決に向けて何ができるのかを考え
てみましょう。

◎ 少年

©少年写真新聞社2025

栄養価の月平均値		
エネルギー	606	kcal
たんぱく質	25.5	g
脂質	20.6	g
食塩相当量	2.2	g