



日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	きな粉揚げパン タンドリーチキン ABCスープ お茶めな大豆 牛乳	きな粉 鶏肉 豚肉 大豆				にんにく 生姜 キャバツ コーン 抹茶	コッペパン 砂糖 アルファベットマカロニ じゃがいも 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal) 793 蛋白質 (g) 37.1 脂質 (g) 30.1 食塩相当量 (g) 3.5
4	月	ターメリックライス ドライカレー わかめと大根のサラダ アセロラゼリー 牛乳		豚肉 凍り豆腐 大豆		にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリ マッシュルーム	米 菜種油	砂糖 菜種油	エネルギー (kcal) 785 蛋白質 (g) 24.7 脂質 (g) 21.3 食塩相当量 (g) 2.4
5	火	鶏ごぼうごはん モウカサメの照り焼き 具だくさん味噌汁 りんご 牛乳	鶏肉 油揚げ モウカサメ 油揚げ 木綿豆腐 味噌		にんじん	ごぼう 椎茸 生姜 もやし キャバツ りんご	米 砂糖 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal) 759 蛋白質 (g) 35.4 脂質 (g) 22.0 食塩相当量 (g) 2.0	
6	水	ごはん ハンバーグ キャバツスープ 牛乳		豚肉 おから 大豆			玉ねぎ 切り干し大根 山芋 砂糖 玉ねぎ キャバツ もやし	米 じゃがいも 菜種油		エネルギー (kcal) 780 蛋白質 (g) 30.2 脂質 (g) 21.9 食塩相当量 (g) 2.0
7	木	麦ごはん 納豆和え すき焼き風煮 お米deさつまいもと栗のタルト 牛乳	納豆 かつお節 豚肉 焼き豆腐	きざみのり	ほうれん草 小松菜 にんじん	もやし ねぎ 白菜 ねぎ	米 押麦 砂糖 じゃがいも 砂糖 しらたき さつまいも 砂糖	菜種油	栗	エネルギー (kcal) 868 蛋白質 (g) 32.8 脂質 (g) 22.6 食塩相当量 (g) 2.2
8	金	ごはん 豚肉のスタミナ炒め丼 (具) 小松菜の味噌汁 ブルーベリーゼリー 牛乳	豚肉 生揚げ 味噌	わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャバツ もやし ねぎ えのき	米 砂糖 ブルーベリー	菜種油 ごま油		エネルギー (kcal) 779 蛋白質 (g) 31.4 脂質 (g) 21.3 食塩相当量 (g) 2.5
11	月	切り干しごはん さばのピリッとジャン 根菜味噌汁 牛乳	鶏肉 さば 木綿豆腐 油揚げ 味噌	きざみ昆布	にんじん	切り干し大根 絹さや 玉ねぎ 生姜 にんにく 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 砂糖 里芋 こんにゃく	菜種油		エネルギー (kcal) 767 蛋白質 (g) 36.5 脂質 (g) 23.4 食塩相当量 (g) 3.2
12	火	ごはん 豚キムチ丼 (具) 生揚げとキャバツの味噌汁 オレンジゼリー 牛乳	豚肉 生揚げ 味噌		にんじん いら 小松菜 にんじん	白菜キムチ にんにく 玉ねぎ 生姜 もやし 切り干し大根 キャバツ ごぼう	米 砂糖 ナタデココ	菜種油 ごま油 ごま		エネルギー (kcal) 771 蛋白質 (g) 28.2 脂質 (g) 20.0 食塩相当量 (g) 1.9
13	水	栗ごはん ぎせい豆腐 吉野汁 牛乳	木綿豆腐 鶏肉 卵 鶏肉 木綿豆腐	しらす干し	にんじん	ねぎ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ 椎茸	米 砂糖 里芋 こんにゃく	栗 菜種油		エネルギー (kcal) 775 蛋白質 (g) 36.1 脂質 (g) 22.8 食塩相当量 (g) 2.0
14	木	ごはん タコライス (具) コンソメスープ 牛乳	豚ひき肉 鶏肉		赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ キャバツ 玉ねぎ キャバツ	米 砂糖 じゃがいも	菜種油		エネルギー (kcal) 759 蛋白質 (g) 28.5 脂質 (g) 19.7 食塩相当量 (g) 2.0
15	金	中華麺 味噌ラーメン (具) 鶏のから揚げ 中華和え 牛乳	豚肉 味噌 鶏肉		小松菜 にんじん	にんにく 生姜 ねぎ もやし コーン キャバツ メンマ 生姜 にんにく	中華麺 砂糖 ごま油 ねりごま	菜種油	菜種油 ごま油	エネルギー (kcal) 769 蛋白質 (g) 35.3 脂質 (g) 27.5 食塩相当量 (g) 3.1
18	月	ごはん ホイコーロー 回鍋肉丼 (具) 春雨スープ 牛乳	豚肉 生揚げ 鶏肉 木綿豆腐		にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜 にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ キャバツ だけのこ ねぎ もやし	米 春雨	菜種油	ごま油	エネルギー (kcal) 768 蛋白質 (g) 32.7 脂質 (g) 22.6 食塩相当量 (g) 2.9
19	火	ジャンバラヤ いわしの香草焼き 野菜スープ 牛乳	ウインナー 鶏肉 いわし 豚肉		にんじん ピーマン トマト パセリ 小松菜 にんじん	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 玉ねぎ キャバツ もやし	米 パン粉	菜種油 オリーブ油		エネルギー (kcal) 787 蛋白質 (g) 34.9 脂質 (g) 25.3 食塩相当量 (g) 2.6

お茶の日

目の愛護デー  
献立

十三夜  
献立

毎月19日は  
もいもりデー

日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価		
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)		
20	水	黒糖パン					コッペパン 黒糖		エネルギー (kcal)	738	
		鶏肉のアップルソース	鶏肉			生姜 玉ねぎ りんご	砂糖	菜種油 ごま	蛋白質 (g)	32.5	
		ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう もやし きゅうり	砂糖	菜種油 ごま油 タルタルソース	脂質 (g)	28.3	
		ミネストローネ	豚肉 大豆		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ セロリ にんにく		菜種油	食塩相当量 (g)	3.2	
		牛乳		牛乳							
21	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	756	
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 味噌		にんじん	キャベツ えのき もやし 椎茸	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	35.4	
		すまし汁	鶏肉 木綿豆腐		小松菜	えのき 大根 ねぎ			脂質 (g)	17.7	
		手作り蒟蒻ゼリー (ぶどう)						蒟蒻ゼリーの素	食塩相当量 (g)	2.3	
		牛乳		牛乳							
22	金	じゃこガーリックライス	ベーコン	ちりめんじゃこ		にんにく 生姜	米		エネルギー (kcal)	768	
		洋風煮込み	豚肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ かぶ	じゃが芋	菜種油	蛋白質 (g)	29.1	
		ヨーグルト		ヨーグルト					脂質 (g)	22.6	
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.8	
25	月	スパゲティ					スパゲティ		エネルギー (kcal)	824	
		ミートソース	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ	砂糖	バター	蛋白質 (g)	29.9	
		フレンチサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン レモン 玉ねぎ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	22.3	
		冷凍黄桃				黄桃			食塩相当量 (g)	2.0	
		牛乳		牛乳							
26	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	859	
		白身魚の翡翠あんかけ	メルルーサ 豚肉				枝豆	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	36.8
		含め煮	鶏肉 さつま揚げ		にんじん さやえんどう	大根 しめじ ごぼう れんこん 揚げのこ	里芋 こんにゃく 砂糖	菜種油	脂質 (g)	24.8	
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.4	
27	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	834	
		チキンカレー	鶏肉	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g)	23.2	
		和風ピクルス			にんじん	大根 きゅうり	砂糖	ごま	脂質 (g)	19.4	
		フルーツポンチ				甘夏 みかん パイン 黄桃	ナタデココ		食塩相当量 (g)	2.8	
		牛乳		牛乳							
28	木	さつまいもごはん					米 もち米 さつまいも	ごま	エネルギー (kcal)	777	
		いわしづくねのみぞれあん	いわし 鶏肉			ねぎ 生姜 しめじ 大根	砂糖	ごま	蛋白質 (g)	29.9	
		千葉の恵み味噌汁	生揚げ 味噌		小松菜 にんじん	大根 ねぎ			脂質 (g)	21.8	
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	3.1	
29	金	チキンライス	鶏肉		ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ グリーンピース	米	菜種油	エネルギー (kcal)	876	
		秋野菜のクリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも さつまいも	菜種油 バター	蛋白質 (g)	29.6	
		コーンサラダ	ツナ		ほうれん草	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ		菜種油	脂質 (g)	31.0	
		かぼちゃの包み揚げ	豆乳		かぼちゃ		ぎょうざの皮 砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.9	
		牛乳		牛乳							

◎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。

◎9月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・宮崎県 小松菜・・・千葉県 大根・・・青森県

キャベツ・・・千葉県 にんじん・・・北海道 じゃがいも・・・北海道 玉ねぎ・・・北海道

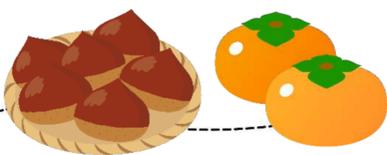
きゅうり・・・埼玉県 にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・岩手県 もやし・・・栃木県

給食前は、  
しっかり手洗い

栄養量の基準値

栄養量の基準値		10月平均値	
エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	790
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	31.9
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	23.3
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.6

# 給食だより 10月



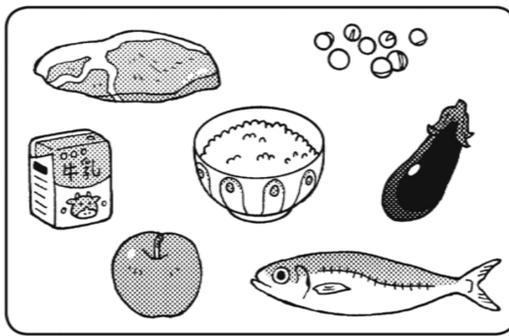
今月の目標

「栄養について知り、食に対する知識を深めよう」

「食欲の秋」です☆秋はおいしいものがたくさん実ります。  
この季節にぜひたくさんの食べ物を組み合わせて食事をしましょう！

## 長寿の秘訣!? 日本型食生活

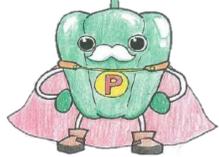
日本型食生活とは、米などの穀類に大豆、野菜、魚といった伝統的な食材と、肉や牛乳、乳製品、果物などをほどよく組み合わせた1980年頃の日本の食生活のことです。日本が長寿国である理由は、このような優れた食事内容にあると国際的にも評価されていました。日本型食生活を実践してみましょう。



©少年写真新聞社2021

10月10日は「目の愛護デー」  
日頃、酷使している『目』をいたわる生活をしてみませんか？  
食事ではうなぎや緑黄色野菜に含まれる**ビタミンA**を摂取するといいですよ！  
～ビタミンAの働き～  
目の健康を助ける、粘膜を強くする、肌の健康を保つ

**10月は食品ロス削減月間です！！**  
食べられるのに捨てられている日本の食品ロスは、1年間に600万トンです。  
下中の給食でも、皆さんの食べ残しは**毎月1トン**にのぼります。  
大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合わなければいけません。「もったいない」を減らしましょう。



お食事中は  
**黙食**  
にご協力をお願いいたします