１０月きゅうしょくよていこんだてひょう　２０１８

さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー（kcal）
		おもにエネルギーのもとになる（きいろのなかま）	おもにからだをつくるもとになる（あかのなかま）	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる（みどりのなかま）	
1（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら	ぶたにく・とうふ・だいず	にんにく・にんじん・たまねぎ	
	ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・ごま・あぶら		たまねぎ・きゅうり・コーン	
2（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		695
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	なまあげ・ぶたにく・みそ	ふるね・しいたけ・にんじん・コーン	
	ふかしいも	さつまいも			
	はるさめスープ	はるさめ・ごまあぶら	ベーコン	にんじん・キャベツ・はねぎ	
	くだもの			みかん	
3（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さわら		
	エリンギソテー	カシューナッツ・バター		キャベツ・チンゲンサイ・エリンギ たけのこ	
	だいこんのわふうスープ		ぶたにく	だいこん・にんじん・はくさい・しめじ はねぎ	
4（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		684
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのうめに	さとう・でんぷん	いわし	しそ・うめ	
	きりぼしだいこんのにもの	さとう・あぶら	あぶらあげ・だいず・さつまあげ・こんぶ	きりぼしだいこん・にんじん・しいたけ さやいんげん	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			りんご	
5（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566
	さけときのこのピラフ	バター・こめ・むぎ	さけ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・しめじ	
	オムレツ	でんぷん・さとう・あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	にんじん・たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・ピーマン	
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ	ベーコン	たまねぎ・セロリ・トマト・パセリ	
9（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	まめじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ	
	かきたまみそしる		たまご・とうふ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
	くだもの			なし	
１０（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633
	げんまいいりしょくパン	げんまいいりパン			
	マカロニときのこのクリームに	バター・こむぎこ・あぶら・マカロニ	とりにく・ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ・エリンギ ほうれんそう	
	やさいスープ			キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
１１（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		551
	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも・ごま			
	がんものにつけ	さとう	がんもどき		
	からしあえ			ほうれんそう・キャベツ	
	にくだんごしる		つくね	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
１２（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりのてりやき		とりにく	ふるね	
	かみかみきんぴら	さとう・ごま・あぶら		れんこん・ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
１５（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのいそべあげ	あぶら・こむぎこ	ちくわ・たまご・あおのり		
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり	
	みそしる	じゃがいも	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	こんぶのつくだに	ごま・さとう	こんぶ		
	くだもの			みかん	
１６（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579
	ちゅうかどん （むぎいりごはん）	こめ・むぎ・あぶら・でんぷん	ぶたにく・いか・うずらのたまご	たまねぎ・にんじん・キャベツ たけのこ・しいたけ・こまつな	
	チンゲンサイのスープ	ごま	とうふ・ぶたにく	チンゲンサイ・たまねぎ	
	かこうこざかな	ごま・さとう	こざかな		
１７（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594
	なめし	こめ・むぎ		あおな	
	さんまのしおやき	さとう	さんま	だいこん	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	みそしる		とうふ・みそ	たまねぎ・なめこ・はねぎ	

☆ １８日からの献立は裏面をご覧ください。

日	献　立　名	おもにエネルギーになる（きいろのなかま）	おもにからだをつくる（あかのなかま）	おもにからだのちょうしをととのえる（みどりのなかま）	エネルギー（kcal）
18（木）ふるさと給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	だいこんのそぼろに	さといも	とりにく・だいず	だいこん・にんじん	585
	はくさいのピーナッツあえ	ピーナッツ	ちくわ	はくさい・ほうれんそう	
	みそしる	じゃがいも	なまあげ	はねぎ	
19（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		559
	キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・にんじん	
	ポテトスープ	じゃがいも		たまねぎ・しめじ・にんじん・パセリ	
22（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いしかりごはん	こめ・むぎ・あぶら・ごま	さけ・たまご	あおな	
	きびなごフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら・ごま	きびなご		607
	やさいソテー	バター		エリンギ・にんじん・キャベツ	
	みそしる	さといも	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			りんご	
23（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	
	さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・マヨネーズ	だいず・ハム	きゅうり	650
	えのきスープ			にんじん・たまねぎ・えのき・パセリ	
	プルーンヨーグルト	さとう	ヨーグルト	プルーン	
24（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ソフトめんカレーソース	ソフトめん・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず だっしふんにゅう・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん パセリ	
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・さとう・かたくりこ あぶら	たらなどのすりみ	こまつな	668
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん	
25（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとさつまいものあげに	さつまいも・あぶら・でんぷん	とりにく	ふるね・にんじん・しいたけ・たけのこ さやいんげん	612
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる		みそ・あぶらあげ	だいこん・はねぎ	
26（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう でんぷん・ごまあぶら・アーモンド	ぶたにく	ふるね・にんにく・たけのこ・ピーマン	738
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	コーン・きくらげ・はねぎ	
	くだもの			りんご	
29（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	たちうおフライ	こむぎこ・ﾊﾟﾝこ・あぶら	たちうお		675
	やさいソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	コーンチャウダー	バター・じゃがいも	ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・コーン・しめじ	
30（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのチリソース	ごまあぶら・さとう・でんぷん	とうふ・ぶたにく・だいず・えび	ふるね・にんにく・しいたけ・にんじん たけのこ	600
	ツナサラダ	あぶら・さとう	ツナ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			かき	
31（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おおふまめのピラフ	こめ・むぎ・げんまい・バター	おおふくまめ・ツナ	たまねぎ	
	グレインズサラダ	げんまい・アーモンド・ごま あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	726
	たまごスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
	パンプキンケーキ	ホットケーキミックス・あぶら・さとう	だっしふんにゅう・たまご	かぼちゃ	

今月の給食は２２回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

☆お知らせ☆
・６年生は、２５日・２６日修学旅行のため給食がありません。
・１８日は、毎月一度のふるさと給食の日です。地場産物を取り入れています。

☆お願い☆
・給食当番の時は、マスクを持たせてください。

10月10日は「目の愛護デー」です。

食べものに含まれる栄養素には、目に良いはたらきをするものがあります。「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、植物性のアントシアニンや魚介類に多い色素アスタキサンチンも目の疲れに有効だと言われています。