



10月 献立予定表

日曜日	献立名	おも さいりょうめい 主な材料名						えいようが 栄養価			
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		その他の材料 (調味料など)	エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)	
		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, 他	5群 炭水化物	6群 脂質				
2月	ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ 即席漬 けんちん汁	ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり	ごはん	でん粉 砂糖	油	酒 しょう油	幼 523 小 676 中 846	1.6 1.9 2.3
3火	麦ごはん 牛乳 ピビンパ(肉味噌) ピビンパ(ナムル) ねぎ塩スープ	ぶた肉 だいず みそ	牛乳	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ きゅうり	ごはん おおむぎ	砂糖	油 ごま ごま油	酒 しょう油 みりん コチュジャン 塩 しょう油	幼 470 小 613 中 778	1.4 2.2 2.7
4水	焼きそば ピタパン 牛乳 ショーロンポー①①②②③ 海藻サラダ(ドレッシング)	ぶた肉	青のり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しめじ	中華めん ★ピタパン		油	酒 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース こしょう	幼 535 小 637 中 812	2.0 2.6 3.3
5木	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ごぼうの炒り煮 豆乳味噌汁	ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう えだまめ たまねぎ	ごはん	しらたき 砂糖	ひまわり油	酒 しょう油 みりん 酒 かつおだし	幼 482 小 627 中 810	1.9 2.3 2.8



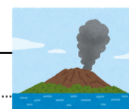
< 世界の料理紹介【イタリア】 >



6金	フォカッチャ 牛乳 鶏肉のバジルソース イタリアンサラダ(ドレッシング) ニョッキのトマトスープ	ぶた肉	牛乳	チーズ	パプリカ キャベツ きゅうり	フォカッチャ		油	ワイン 塩 こしょう ジェノパースト イタリアンドレッシング トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう がらスープ	幼 465 小 668 中 841	1.6 2.4 3.0
10火	麦ごはん 牛乳 豚キムチ炒め ざくざくキャベツ 春雨スープ	ぶた肉 生揚げ	牛乳	にんじん いら	しょうが ★キムチ はくさい キャベツ きゅうり	ごはん おおむぎ		油 ごま油	酒 しょう油 しょう油	幼 509 小 656 中 825	1.5 1.8 2.2
11水	五目うどん(ソフトメン) 五目うどん(五目うどん汁) 牛乳 ちくわの紅葉揚げ①①①② 昆布和え	ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ たまねぎ にんにく	ソフトメン		油	酒 かつおだし 塩 しょう油 みりん	幼 527 小 644 中 868	2.0 2.4 3.3
12木	ごはん 牛乳 豆腐ナゲット①②②②② コーンとキャベツのソテー ハッシュドポーク		牛乳		スイートコーン キャベツ	ごはん		油	塩 こしょう ワイン バヤジブレック ボークパイヨン ケチャップ トマトピューレ こしょう 塩	幼 509 小 711 中 864	1.7 2.5 2.9
13金	ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き 白菜のおかか和え ごま味噌汁	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが はくさい ごぼう だいこん ねぎ	ごはん	砂糖	油	酒 しょう油 しょう油	幼 524 小 655 中 828	1.5 1.9 2.3
16月	ごはん 牛乳 揚げ鶏のねぎソースかけ れんこんきんぴら 里芋の味噌汁	ぶた肉	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが れんこん ねぎ しめじ	ごはん	でん粉 砂糖	油 ごま油	しょう油 酒 酢 しょう油 酒 みりん かつおだし	幼 547 小 685 中 879	1.7 2.3 2.8
17火	麦ごはん 牛乳 豚肉の味噌炒め もやしときくらげの和え物 水菜のすまし汁	ぶた肉 みそ	牛乳	ピーマン パプリカ	しょうが にんにく もやし きくらげ ねぎ	ごはん おおむぎ	砂糖	油	酒 しょう油 みりん 酒 酢 しょう油 しょう油 塩 みりん かつおだし	幼 472 小 611 中 774	1.6 2.0 2.4



< 日本の食べ物の旅【鹿児島県】 >



18水	ごはん 牛乳 がね ごまあえ さつま汁 みかんゼリー	卵	牛乳	いら	たまねぎ ごぼう キャベツ だいこん しいたけ ねぎ	ごはん	さつまいも 小麦粉 砂糖	油	塩 しょう油 酒 かつおだし	幼 500 小 637 中 790	1.2 1.5 1.8
-----	---	---	----	----	----------------------------------	-----	--------------	---	----------------------	-------------------------	-------------------



日曜日	献立名	おも さいりょうめい 主な材料名						えいようが 栄養価				
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちようし どの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		その他の材料 (調味料など)	エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)		
		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, 他	5群 炭水化物	6群 脂質					
19 木	ごはん 牛乳 タッカルビ 華風和え チンゲンサイのスープ		牛乳		にんにく たまねぎ しめじ にんじん チンゲンサイ にんじん		ごはん 砂糖 砂糖 ねぎ きくらげ しょうが		油 ごま油 ごま油 油	酒 コチュジャン しょう油 こしょう 酢 しょう油 酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう	幼 489 小 632 中 806	1.6 2.0 2.5
20 金	黒パン 牛乳 白身魚のクリームソースかけ グリーンサラダ(ドレッシング) 野菜スープ		牛乳				黒パン たまねぎ キャベツ えだまめ たまねぎ マッシュルーム		油 油 油	粒マスタード ワイン 塩 ペシャメルソース こしょう シーザーサラダドレッシング 酒 塩 チキンブイオン こしょう しょう油	幼 442 小 631 中 733	1.6 2.2 2.7
23 月	ごはん 牛乳 春巻き 青菜の炒め物 キムチと卵のスープ		牛乳				ごはん ★春巻き はるさめ でん粉		油 油 ごま油 油	塩 こしょう オイスターソース 酒 しょう油 塩 がらスープ	幼 539 小 670 中 864	1.5 1.7 2.1
24 火	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 なめたけ和え 豚汁		牛乳				ごはん おおむぎ しょうが もやし なめたけ ごぼう たまねぎ		砂糖 砂糖 油	しょう油 みりん 酒 しょう油 酒 かつおだし	幼 506 小 647 中 826	1.9 2.4 2.9
25 水	肉味噌ごまつけ麺(ソフトメン) 肉味噌ごまつけ麺(肉味噌ごまつけ汁) 牛乳 大学芋①②②③ ゆで干し大根のサラダ(ドレッシング)		牛乳				ソフトメン もやし ねぎ しょうが スイートコーン にんにく さつまいも 砂糖		油 ごま油 油	酒 しょう油 トウバンジャン がらスープ しょう油 みりん 酢 香味塩ドレッシング	幼 509 小 645 中 851	1.5 2.1 2.6

＜お月見献立・十三夜＞

26 木	栗ごはん 牛乳 あんかけ野菜寄せ豆腐 五目豆 だまこ汁		牛乳				ごはん くり でん粉 砂糖 ★だまこ餅		ごま塩 しょう油 酒 みりん かつお節 酒 しょう油 みりん 酒 しょう油 みりん かつおだし 塩	幼 534 小 681 中 849	1.9 2.3 2.7
------	---	--	----	--	--	--	------------------------------	--	--	-------------------------	-------------------

＜SDGsを考える献立＞

27 金	切り目入りコッペパン 牛乳 ひき肉のスパイシー炒め のり塩ポテト オニオンチーズエッグスープ		牛乳				コッペパン にんにく セロリ たまねぎ えだまめ じゃがいも たまねぎ スイートコーン		油 油 油	酒 塩 こしょう ケチャップ チリパウダー ワイン 塩 塩 こしょう チキンブイオン	幼 478 小 650 中 828	1.8 2.5 3.1
------	--	--	----	--	--	--	--	--	-------------	--	-------------------------	-------------------

＜リクエスト献立・藤代中学校＞

30 月	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ のり酢あえ なめこの味噌汁 フローズンヨーグルト		牛乳				ごはん しょうが にんにく ほうれんそう なめこ だいこん ねぎ ★フローズンヨーグルト		油 油 油	酒 しょう油 しょう油 酢 かつおだし	幼 579 小 705 中 882	1.5 1.8 2.2
31 火	ごはん 牛乳 チキンカレー いかフリッター①①②②③ ブロッコリーのマリネ		牛乳				ごはん おおむぎ じゃがいも 小麦粉 砂糖 たまねぎ レモン果汁		油 油	酒 塩 カレー粉 チャツネ ケチャップ しょう油 がらスープ	幼 572 小 723 中 940	1.6 1.9 2.3

- * 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
- * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。左から、幼・小(低)・小(中)・小(高)・中・職員 の順に示しています。
- * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3364)

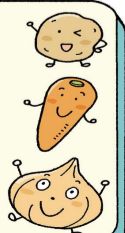
栄養素	基準量		10月の平均	
	エネルギー(Kcal)	食塩(g)	エネルギー(Kcal)	食塩(g)
幼稚園	490	1.5	510	1.6
小学校(3・4年)	650	2.0	657	2.1
中学校	830	2.5	833	2.6

給食だより



10月の給食のめあて

好き嫌いせず何でも食べよう



食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好き嫌いはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。



年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。