



日	曜日	献立	材料			目標
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品	
1	水	ごはん チキン南蛮 ブロッコリーとベーコンの炒め物	鶏肉 卵 ベーコン	ご飯 片栗粉 マヨネーズ	ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり パプリカ アスパラ たまねぎ	
2	木	チョコサンド ごぼうサラダ パンプキンシチュー 牛乳	鶏肉 牛乳 ハム	食パン じゃがいも マヨネーズ	ごぼう キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ しめじ ブロッコリー	
3	金	ふりかけごはん 魚のホイル焼き ポテトサラダ	さかな バター ハム	ご飯 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ えのき きゅうり	
6	月	親子丼 お月見デザート たくあんときゅうりの和え物	鶏肉 たまご かまぼこ	ごはん 砂糖	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ たくあん きゅうり だいこん	
7	火	ちゃんぽん チーズ りんごケーキ 牛乳	豚肉 平天 チーズ たまご バター 牛乳	ちゃんぽん麺 砂糖 ホットケーキミックス	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ もやし りんご	
8	水	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き けんちょう かき玉汁	魚 みそ 平天 豆腐 たまご 鶏肉	ごはん マヨネーズ	だいこん にんじん いんげん えのき ねぎ	
9	木	鮭ごはん 豚肉の生姜焼き スパゲッティサラダ	豚肉 ハム	ごはん マヨネーズ スパゲッティ	キャベツ にんじん きゅうり	
10	金	たまごサンド バナナ ミートボールのトマト煮 牛乳	たまご 牛乳 ミートボール	食パン じゃがいも	バナナ じゃがいも たまねぎ にんじん いんげん	
14	火	わかめごはん チーズ入りオムレツ のり酢あえ オニオンスープ	チーズ たまご ウイナー ちくわ	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれん草 キャベツ	
15	水	味噌ラーメン ブルーベリーマフィン 牛乳	豚肉 たまご 牛乳 バター かまぼこ	ラーメン麺 ホットケーキミックス	チンゲン菜 たまねぎ もやし にんじん コーン ブルーベリー	
16	木	ごはん スコッチエッグ ひじきの炒り煮	鶏肉 合シ 厚揚げ うずら卵 たまご	ごはん 小麦粉 パン粉 こんにやく	たまねぎ にんじん ひじき いんげん	
17	金	ごはん 八宝菜 揚げぎょうざ チーズ	豚肉 いか えび ぎょうざ チーズ うずら卵	ごはん 片栗粉	白菜 たまねぎ にんじん きぬさや しいたけ	
20	月	ゆかりごはん 鮭のパン粉焼き 筑前煮 オレンジ	さけ 鶏肉 ちくわ	ごはん パン粉 こんにやく	パプリカ にんじん さといも れんこん ごぼう しいたけ	
21	火	チキンライス 唐揚げ コーンサラダ コンソメスープ デザート	鶏肉 ハム ベーコン	ごはん 片栗粉 マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり コーン ピーマン	
22	水	五目うどん プチゼリー さつまパン 牛乳	鶏肉 たまご バター かまぼこ 牛乳	うどん麺 さつまいも ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	
23	木	しらすごはん 肉じゃが ちくわの磯部・カレー揚げ	豚肉 ちくわ たまご しらす	ごはん 小麦粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ いんげん あおさ	
24	金	ウイナーパン りんご ポトフ 牛乳	ウイナー 豚肉 牛乳 バター かまぼこ	ロールパン じゃがいも	キャベツ りんご キャベツ たまねぎ にんじん	
27	月	ごはん ポークピカタ 納豆あえ みそ汁	豚肉 たまご 納豆 みそ 豆腐	ごはん 小麦粉	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし ねぎ かぼちゃ	
28	火	お弁当の日				
29	水	ごはん すき焼き風煮 きゅうりと油揚げの和え物	牛肉 厚揚げ 油揚げ うずら卵	ごはん しらたき	白菜 たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ しいたけ えのき ごぼう	
30	木	ごはん チキンチキンごぼう おからサラダ	鶏肉 おから ハム チーズ	ごはん マヨネーズ	ごぼう えだまめ コーン きゅうり キャベツ にんじん	
31	金	スパゲッティナポリタン フレンチトースト 牛乳	ベーコン 牛乳 鶏肉 たまご	食パン スパゲッティ	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ キャベツ	

すききらいせずになんでもたべましょう。



10月給食たより



10月の給食目標

旬の食材を知り、
よく噛んで食べよう
手を綺麗に洗おう

旬の食材

さつまいも 大豆 栗 しめじ
しいたけ 鮭 りんご

行事食…今年のお月見…10月6日



いわれ

旧暦の8月15日（十五夜）は
古来より仲秋の明月として鑑賞の
対象となっています。特に月の供
物には里芋が重んじられていて、
芋名月の名称もあります。里芋に
は秋の収穫を祝うという意味と子
孫繁栄の意味があるようです。



10月10日は「目の愛護
デー」
目が疲れずにテレビ
飲みすぎに注意するだ
けでなく、目に良い食べ物
を食べるなどして工夫し
ましょう



食事でバッチリ！スポーツの秋

外で体を動かすには気持のよい季節になりました。ご家庭でもいろいろなスポーツに親しんでみて
ください。
また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためには、栄養バランスのととのった
食事を心がけましょう。

～スポーツをする人の食事の基本型～

- ①主食…体を動かし、脳を働かせるエネルギー源になる炭水化物がたくさん入っているご飯やパン、めん類。
- ②主菜…体をつくる材料になるたんぱく質がたくさん入っている肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインのおかず。
- ③副菜…体調をととのえるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な野菜や海そうを多く使ったおかず。具がたくさん入ったみそ汁やスープなどの汁物と2品そろえる。
- ④牛乳・乳製品…丈夫な骨をつくるカルシウムが豊富。
- ⑤くだもの…ビタミンを豊富にとることができる。