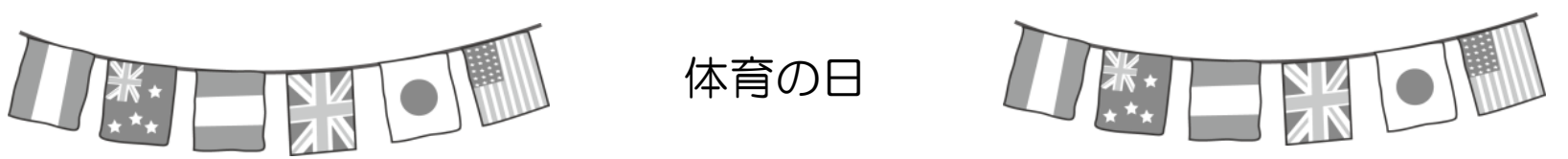




10月 予定献立表



日	曜	料理名 (主食・主菜・副菜) ◇はスープ食缶のメニュー。	主 な 材 料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ	
			おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品			たんぱく質 (g)
3	月	ごはん 鶏肉とカシューナッツの炒め物 みそドレサラダ 青のりポテト 果物	鶏肉 白みそ 青のり 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン 白菜 もやし きゅうり 果物	米 大豆油 米油 じゃがいもでん粉 カシューナッツ 三温糖 ごま油 すりごま じゃがいも	864 29.0 25.6	10月を通して 秋もたけなわです。 天候に恵まれた10月は、運動するのに 一番よい季節ですね。食事と運動の どちらが欠けても、丈夫な体をつくる ことはできません。もりもり食べて、 外で元気よく体を動かしましょう！ 10日 目の愛護デー みなさんの目は 疲れていませんか？近くを見る時間が 続いたときは、遠くを眺めて眼球の 筋肉の緊張を和らげましょう。 また、ビタミンAやカロテン、アント シアニンを多く含む食品は、目の健康 によいとわれています。10日には アントシアニンを多く含むブルーベリーを 使ったパイが登場します。お楽しみに！ 【ビタミンAを多く含む食品】  にんじん ほうれん草 うなぎ 卵 【アントシアニンを多く含む食品】  ぶどう ブルーベリー なす 13日 秋の味覚を代表する栗の歴史は 古く、縄文時代には主食にされ、青森の 三内丸山遺跡から多数出土しています。 栗といえば「丹波ぐり」というほど、 京都の丹波地方で採れるものが有名 ですが、これは品種名ではなく、この 地方で採れる大粒の栗の総称です。 国内で栽培されている品種は40種以上	
4	火	ごはん さばのみそ煮 三色あえ 凍り豆腐と根菜の含め煮 果物	さば 赤みそ 凍り豆腐 牛乳	しょうが 小松菜 キャベツ カーネルコーン れんこん にんじん 干し椎茸 果物	米 三温糖 上白糖 いりごま 板こんにゃく 米油	857 32.1 32.2		
5	水	ごはん 肉じゃがコロッケ 茹でキャベツ 切干大根のごま酢がけ きゅうりのピリ辛漬け 果物	豚肉 大豆 大手亡 たまご 油揚げ 牛乳	玉ねぎ ごぼう にんじん キャベツ 切干大根 小松菜 しめじ しょうが きゅうり 果物	米 米油 糸こんにゃく じゃがいも 薄力粉 パン粉 大豆油 上白糖 ごま油 すりごま 三温糖	830 25.1 24.4		
6	木	ごはん 豆腐のカレー煮 からしあえ がんもどきとかぼちゃの含め煮 果物	木綿豆腐 豚肉 がんもどき 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし 干し椎茸 青梗菜 白菜 水菜 かぼちゃ 果物	米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油	767 32.4 21.7		
7	金	◇スパゲティ・ミートソース◇ イタリアンサラダ ブロッコリーのマリネ ブルーベリーパイ	豚肉 大豆 ピザチーズ 大手亡 牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり 小松菜 カルネーション レモン バジル 赤ピーマン ブロッコリー ブルーベリー ジェム	スパゲッティ 米油 薄力粉 三温糖 上白糖 ごま油 いりごま 冷凍パイシート	821 31.5 28.0		
10	月	 体育の日						
11	火	中間考査①						
12	水	中間考査②						
13	木	栗入り秋の香りごはん 豆腐ステーキ 切干大根の炒め煮 じゃこあえ お月見団子(黒みつ) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 十三夜 メニュー </div>	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 豚肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん しめじ 干し椎茸 たけのこ(水煮) 白菜 ねぎ 切干大根 さやいんげん(冷凍) 小松菜 もやし かぼちゃ	米 三温糖 むぎ粟 ごま油 じゃがいもでん粉 米油 糸こんにゃく 白玉粉 黒砂糖	793 32.4 17.7		
14	金	ココアパン ◇ポークビーンズ◇ 大根とツナのサラダ コーンあえ 果物	豚肉 大手亡 大豆 粉チーズ わかめ ツナ 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく トマト パセリ 大根 セロリ 赤ピーマン しょうが 小松菜 キャベツ カーネルコーン 果物	パン 米油 じゃがいも 三温糖 バター 薄力粉 ごま油 いりごま	814 34.4 25.4		

日	曜	料理名 (主食・主菜・副菜) ◇はスープ食缶のメニュー。	主 な 材 料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ	
			おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
17	月	ごはん 戻りがつおのみそがらめ 土佐あえ ピリ辛こんにゃく 果物	かつお 大豆 赤みそ 白みそ 花かつお 牛乳	しょうが ごぼう 小松菜 にんじん 白菜 果物	米 じゃがいもでん粉 大豆油 じゃがいも 三温糖 アーモンド 米油 ごま油 糸こんにゃく 板こんにゃく	847 31.2 24.4	もあり、茨城、熊本、愛媛で全国収穫量の半分を占めます。硬い鬼皮と渋皮に包まれているので、皮むき作業はとても大変ですが、その苦勞を上回る旬の味です！短い期間なので、ぜひ味わってください。	
18	火	ごはん 冷しゃぶのごまだれ ビーフンのソテー 切干大根のハリハリ漬け キャロットゼリー	豚肉 刻み昆布 粉寒天 牛乳	しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり たけのこ(水煮) ねぎ 干し椎茸 青梗菜 にんにく 切干大根 みかんジュース	米 すりごま 三温糖 ごま油 米油 ビーフン 上白糖	761 30.0 17.6	大変ですが、その苦勞を上回る旬の味です！短い期間なので、ぜひ味わってください。	
19	水	ごはん 秋刀魚の蒲焼き きゅうりとわかめの酢の物 風呂吹き大根の五目あん きのこの卵とじ 果物	秋刀魚 わかめ たまご 焼き竹輪 牛乳	しょうが きゅうり 大根 にんじん 水菜 ねぎ えのき 小松菜 しめじ 果物	米 じゃがいもでん粉 大豆油 三温糖 ごま油 上白糖	831 29.0 29.8	新米の季節になりました！ 収穫されたばかりのお米はそれだけでおいしいものです。新米は、収穫された	
20	木	ごはん 擬製豆腐 さつまいもの小倉煮 野菜の香味炒め 白菜の浅漬け 果物	鶏肉 ひじき 木綿豆腐 たまご 小豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 にんにく キャベツ もやし 赤ピーマン 白菜 しょうが 果物	米 米油 三温糖 上白糖 じゃがいもでん粉 さつまいも	827 31.9 23.0	年内に袋詰めされたものに限り、「新米」と表示されます。新米は水分を多く含んでいるので、炊くときは水を少なめにするのがポイントです。	
21	金	◇プルコギ丼◇ バンバンジーサラダ 大根の甘酢漬け フルーツ白玉	豚肉 鶏肉 白みそ 角切り寒天 牛乳	にんにく しめじ にら にんじん 玉ねぎ もやし しょうが キャベツ きゅうり 大根 ゆず みかん(缶) パイン(缶)	米 米油 三温糖 いりごま ごま油 じゃがいもでん粉 すりごま 冷凍白玉	808 33.4 15.8	「ごはんを食べると太る」ってホント？ →小麦を「粉」にして作るパンや麺と	
24	月	ごはん 鮭の南部焼き 金平ごぼう 生揚げと里いもの煮物 いが栗揚げ 果物	しろさけ 生揚げ たらすり身 鶏肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	ごぼう にんじん 小松菜 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ しょうが 果物	米 いりごま ごま油 糸こんにゃく 三温糖 すりごま 里いも 上白糖 大豆油 パン粉 そうめん	827 38.4 22.1	違い、ごはんは「粒」の形のまま食べるため、ゆるやかに消化されます。そのため腹持ちがよく、体脂肪の蓄積	
25	火	ごはん 八宝菜 春雨サラダ じゃがいものたらこ煮 ぶどうゼリー	豚肉 むきえび いか うずら卵(水煮) からしめんたいこ 粉寒天 牛乳	たけのこ(水煮) にんじん 玉ねぎ 白菜 きくらげ しょうが キャベツ きゅうり 黄ピーマン にら ぶどうジュース	米 いりごま 米油 じゃがいもでん粉 春雨 ごま油 じゃがいも 三温糖 上白糖	777 29.7 16.3	に關係するホルモン(インスリン)が少しずつ分泌されるので、肥満を予防します。また、ごはんは風味が淡泊なので	
26	水	ごはん 松風焼き 昆布サラダ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのツナあえ 果物	豚肉 鶏肉 たまご 白みそ 刻み昆布 ツナ 牛乳	ねぎ にんじん 干し椎茸 しょうが にんにく 大根 しそ かぼちゃ キャベツ 果物	米 パン粉 三温糖 いりごま ごま油 じゃがいもでん粉	832 35.8 21.6	飽きることがなく、どんなおかずにも合います。パンや麺を作るときは塩・油・砂糖などが欠かせま	
27	木	青のりごはん いかの香味焼き さつまいもの天ぷら 白菜のポン酢あえ ひじき豆 果物	青のり いか 白みそ たまご 大豆 ひじき 油揚げ 牛乳	しょうが にんにく ねぎ しめじ 白菜 小松菜 レモン にんじん 果物	米 米油 さつまいも 薄力粉 大豆油 上白糖 板こんにゃく 三温糖	783 32.9 18.5	せんが、ごはんは水だけ。体にとっても、優しい食品です。	
28	金	開校記念日						20・27日さつまいもは加熱するとデンプンが糖に変わり甘味が出ます。家で焼きいもを作るときは、電子レンジ
31	月	ごはん チキンソテー(森のきのこソース) ごまじゃこサラダ 小松菜のソテー かぼちゃケーキ	鶏肉 ちりめんじゃこ たまご 牛乳	にんにく 玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム にんじん きゅうり 大根 もやし 小松菜 キャベツ カーネルコーン かぼちゃ	米 薄力粉 米油 三温糖 ごま油 すりごま バター 上白糖	808 27.6 20.1	が便利ですが、一気に加熱すると甘くなりにくいので、オープンでじっくり焼く方法がおいしくできます。	

十三夜 ~お月見しませんか?~
 旧暦9月13日の月は、十五夜に次ぐ名月「十三夜」とされ、どちらか片方だけを祝うのは「片見月」といって嫌われました。
 十五夜が里いもの収穫期に重なることから「芋名月」といわれるのに対し、十三夜は枝豆や栗をお供えするので「豆名月」「栗名月」と呼ばれます。
 今年の十三夜は10月13日です。夜空の月を眺めてみませんか。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
		815	32.2	22.6	394	3.5	310	0.52	0.59	45

※栄養価は、牛乳1本を含みます。 ※都合により、献立内容を変更する場合があります。