



10月 予定献立表



日	曜	料理名 ◇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	
		主食	主菜・副菜	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)		
2	月	ごはん	千草焼き(甘酢あん) かぼちゃの煮物 ソーミンチャンプルー 大根の華風漬け 果物	生揚げ ひじき 花かつお 鶏肉 たまご 牛乳	にんじん かぼちゃ なら 水菜 たけのこ(水煮) 玉ねぎ キャベツ 大根 しょうが 干し椎茸 果物	精白米 そうめん じゃがいもでん粉 三温糖 米油 ごま油	821 29.4 22.1	<p>10月を通して 今年度も折り返しです。年度当初の目標にどれだけ近づけましたか？勉強に部活にがんばりましょう！</p> <p>日本には四季があり、四季折々の自然の恵みは旬の食材として食生活を豊かにしてくれます。技術・流通の発達によって、いつが旬なのかわかりにくくなった食材もありますが、これからの季節は海・山ともに収穫シーズン。季節のおいしいものをいただきましょう。そして、「食べたら食べっぱなし」ではなく、適度に運動して体に刺激を与えることも大切です。</p> <p>エネルギーは摂取と消費のバランスがとれてこそ、健康的な体が維持できます。 食事制限＝摂取エネルギー制限によるダイエットは、体に必要な栄養素を十分にとることができないばかりか、免疫力が落ち、体力も減ってしまいます。食べすぎたかな…と思うときは、運動の増加(消費エネルギーの増加)を心掛けましょう。</p> <p>4日今年の十五夜は10月4日です。月見だんご、里いも、旬の果物やすずきをお供えて、夜空の月を眺めてみませんか？お月見とは、文字どおり月を見ることですが、特に旧暦8月15日の十五夜と、旧暦9月13日の十三夜に月を觀賞することをいいます。十五夜はいも(里いも)の収穫時期と重なることから、いも名月ともいわれ、この日の夜はよその畑のいもを勝手に採って食べてもよい、という風習があったそうです。毎年曇りがちですが、今年は姿を見せてくれることを期待したいですね。</p> <p>4日秋刀魚は漢字のとおり、秋を代表する魚のひとつですが、一般的に食べられるようになったのは江戸後期になってから。白身の魚が好まれていたので、油ののった魚は格下扱いされていたそうです。実は生態に謎が多く、いつどこで生まれるのかわかっていません。寿命が2年と判明したのは10年前のことです。</p>	
3	火	ごはん	豆腐のカレー煮 からしあえ ポテトとツナの包み揚げ 果物	木綿豆腐 ツナ 豚肉 ピザチーズ 牛乳	にんじん チンゲン菜 しそ しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 きゅうり 干し椎茸 果物	精白米 しゅうまいの皮 じゃがいもでん粉 じゃがいも 三温糖 米油 ごま油 大豆油 マヨネーズ	793 30.2 23.7		
4	水	ごはん	秋刀魚の香り揚げ 里いものそぼろあんかけ 野菜の土佐あえ キャベツの浅漬け みたらしだんご(白玉)	刻み昆布 さんま 花かつお 鶏肉 牛乳	さやいんげん 小松菜 にんじん しょうが にんにく もやし キャベツ	精白米 冷凍白玉だんご じゃがいもでん粉 里いも 糸こんにゃく 三温糖 大豆油 米油 ごま油	868 27.6 27.9		
5	木	ココアパン	◇ポークビーンズ◇ 大根と鶏肉のサラダ きゅうりのピリ辛漬け キャロットゼリー	金時豆 大豆 カットわかめ 粉寒天 豚肉 鶏肉 粉チーズ 牛乳	にんじん トマト パセリ 赤ピーマン 玉ねぎ にんにく 大根 セロリ しょうが きゅうり みかんジュース	パン 薄力粉 じゃがいも 三温糖 上白糖 米油 バター ごま油	834 34.7 25.3		
6	金	ごはん	鮭のみそマヨ焼き ごまあえ じゃがいもの磯煮 ブロッコリーのおかかあえ 果物	ひじき しろさけ 花かつお 豚肉 白みそ 牛乳	小松菜 にんじん ブロッコリー ねぎ しょうが もやし グリーンピース(冷凍) 干し椎茸 果物	精白米 しらたき じゃがいも 三温糖 すりごま 米油 マヨネーズ	799 35.5 22.4		
9	月	 体育の日							
10	火	ごはん	鶏肉のムニエル(森のきのこソース) マカロニソテー ごまじゃこ大根サラダ コーンあえ 果物	ちりめんじゃこ 鶏肉 ベーコン 牛乳	パセリ にんじん 小松菜 にんにく 玉ねぎ きゅうり 切干大根 もやし カーネルコーン しめじ えのき マッシュルーム(水煮) 果物	精白米 薄力粉 マカロニ 三温糖 いりごま 米油 ごま油	770 38.6 14.6		
11	水	ごはん	戻りがつおの揚げ煮(甘からみそ味) ひじきあえ ピリ辛こんにゃく 果物	大豆 ひじき かつお 赤みそ 白みそ 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが ごぼう キャベツ 果物	精白米 じゃがいもでん粉 じゃがいも 板こんにゃく 三温糖 アーモンド 大豆油 米油 ごま油	850 31.1 24.4		
12	木	中間考査 1日目							
13	金	中間考査 2日目							
16	月	ごはん	白身魚のねぎソース 小松菜のお浸し なすのみそ炒め 白菜のゆず漬け 果物	生揚げ ホキ 豚肉 赤みそ 牛乳	小松菜 にんじん ピーマン ねぎ しょうが にんにく もやし なす 玉ねぎ 白菜 ゆず果汁 果物	精白米 薄力粉 じゃがいもでん粉 上白糖 三温糖 大豆油 米油	793 32.6 22.5		
17	火	ごはん	ベーコンオムレツ(1食用ケチャップ) 青のりポテト イタリアンサラダ わかめと水菜のツナあえ 果物	金時豆 カットわかめ 青のり ツナ ベーコン たまご 粉チーズ 牛乳	にんじん 小松菜 水菜 赤ピーマン 玉ねぎ しょうが にんにく グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり カーネルコーン マッシュルーム(水煮) いち果汁 果物	精白米 じゃがいも 三温糖 上白糖 米油	790 29.6 21.7		



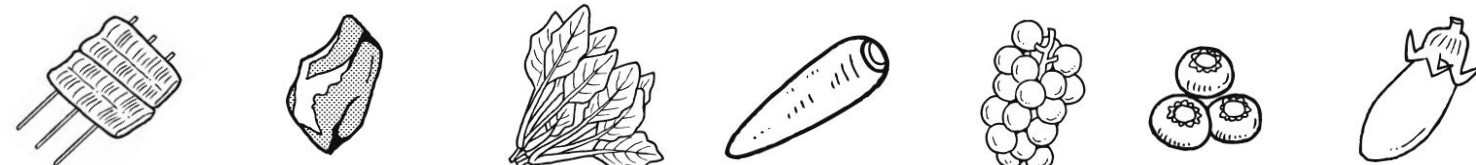
日	曜	料理名 ◇はスープ食缶のメニュー。		主 な 材 料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ				
		主食	主菜・副菜	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 (g)					
18	水	ごはん	豆腐とえびのうま煮 ごま酢がけ かぼちゃの中華炒め 抹茶ババロア	木綿豆腐 油揚げ 粉寒天 むきえび 生クリーム 牛乳	にんじん なら かぼちゃ しょうが たけのこ(水煮) 白菜 ねぎ 切干大根 玉ねぎ にんにく きくらげ しめじ	精白米 ジャがいもでん粉 上白糖 すりごま 米油 ごま油	827	6日他りんごの表面がベタベタしていたり、白い粉状のものがついていたりすることがあります。農薬やワックスと思われがちですが、果実が熟していくにつれ、 鮮度を保つために果実自身が作り出したもの なんです。表面のベタベタはリノール酸やオレイン酸が皮に染み出したもの、白い粉は脂質の一つであるロウで フルーム (果粉)と呼ばれます。どちらも 雨露などの水分をはじき、果実の水分蒸発を防ぐ役割 があり、 鮮度の目安 になります。ぶどうやすもにも同じ現象が見られます。 				
19	木	◇ポ-カレーライ◇	グリーンサラダ トマトのピクルス 果物	豚肉 生クリーム 牛乳	にんじん 小松菜 トマト パセリ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ かぶ りんご 果物	精白米 薄力粉 ジャがいも 三温糖 上白糖 米油	861					
20	金	ごはん	あじの香味焼き ひじき豆 さつまいもの天ぷら ブロッコリーのごまあえ 果物	大豆 油揚げ ひじき あじ たまご 白みそ 牛乳	にんじん ブロッコリー しょうが にんにく ねぎ 果物	精白米 薄力粉 板こんにゃく さつまいも 三温糖 いりごま 米油 ごま油 大豆油	823					
23	月	ごはん	チキンカツ(1食用ソース) 茹でキャベツ 白菜のポン酢あえ 大根の一味漬け 果物	鶏肉 たまご 牛乳	にんじん 小松菜 キャベツ 白菜 大根 レモン果汁 しめじ 果物	精白米 薄力粉 パン粉 三温糖 上白糖 大豆油	784					
24	火	ごはん	鮭のレモン風味焼き みそドレサラダ スパイシー肉じゃが 一口がんもの含め煮 果物	ひとりがんもどき しろさけ 豚肉 白みそ 牛乳	にんじん 水菜 さやいんげん 白菜 もやし しょうが 玉ねぎ レモン果汁 しめじ 果物	精白米 糸こんにゃく ジャがいも すりごま 三温糖 米油	798					
25	水	ごはん	凍り豆腐のはかた煮 小松菜のじゃこあえ 豆入り筑前煮 キャベツの香り漬け 洋梨のコンポート	凍り豆腐 大豆 さつまいも ちりめんじゃこ 鶏肉 牛乳	小ねぎ 小松菜 にんじん たけのこ(水煮) ねぎ しょうが ごぼう 玉ねぎ キャベツ ゆず果汁 洋梨(缶) 干し椎茸	精白米 ジャがいもでん粉 板こんにゃく 三温糖 上白糖 米油	763					
26	木	◇上海麺◇	冬瓜のそぼろ煮 わかめと竹輪の酢の物 ブルーベリーパイ	カットわかめ いか むきえび 焼きちくわ 豚肉 うずら卵(水煮) 牛乳	にんじん なら しょうが ねぎ たけのこ(水煮) 玉ねぎ 白菜 もやし 冬瓜 グリンピース(冷凍) きゅうり ブルーベリージャム 干し椎茸 えのき	蒸し中華麺 パイシート(冷凍) ジャがいもでん粉 三温糖 米油	815					
27	金	ごはん	豆腐ハンバーグ(オニオンソース) カントリーポテト カラフルサラダ かぶの浅漬け 果物	金時豆 木綿豆腐 刻み昆布 ひじき 鶏肉 たまご 牛乳	にんじん 小ねぎ 小松菜 赤ピーマン しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ 黄ピーマン むき枝豆(冷凍) かぶ 果物	精白米 パン粉 ジャがいもでん粉 ジャがいも 三温糖 大豆油 米油	876					
30	月	ごはん	鶏肉の中華炒め 麻婆春雨 きのこの卵とじ キャラメルポテト	生揚げ 鶏肉 豚肉 たまご 牛乳	にんじん なら チンゲン菜 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ(水煮) もやし キャベツ ねぎ 干し椎茸 しめじ えのき	精白米 ジャがいもでん粉 さつまいも 春雨 三温糖 上白糖 ごま油 大豆油 バター	839					
31	火	黒砂糖パン	白身魚のピザソース かぼちゃとアーモンドのサラダ 大根のカレー漬け パイン入りフレンチサラダ カフェオレゼリー	粉寒天 ホキ 粉チーズ 生クリーム 牛乳	ピーマン トマト かぼちゃ にんじん にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 干しぶどう パイン(缶) マッシュルーム(水煮)	パン 三温糖 上白糖 アーモンド 米油 マヨネーズ	791					

10月10日

目の愛護デー



ふだんの生活で目を酷使していませんか？近くを見る時間が続いたときは、遠くを眺めて眼球内の筋肉の緊張を和らげましょう。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、目の健康によいといわれています。一生使う目、大事にしましょう！



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)
		820	31.8	23.0	394	3.2	322	0.44	0.6	53

※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。

ビタミンAはうなぎ・レバー等の動物性食品、カロテンは緑黄色野菜に多く含まれています。アントシアニンは色素の一種で、ブルーベリー、ぶどう、なす等に多く含まれています。

縞模様の特徴の博多帯



25日**はかた**とは、**博多帯の縞目**になぞらえた料理全般を指します。色の異なる素材を重ね、切り口に模様が出るように盛り付けます。揚げ物、焼き物、刺身の技法にも用いられています。今回は凍り豆腐でひき肉あんをはさみ、かつおだしで煮ました。

25日**コンポート**compotelは、フランス語で**漬ける**という意味で、果実の砂糖漬けやシロップで煮た果物のことをいいます。ハーブやリキュールで香りをつけ、レモンで酸味を増し、砂糖液で甘く軟らかく煮て仕上げます。りんご、洋梨はもちろん、びわ、あんず、桃などもおいしいですし、トマト、なす、冬瓜などの野菜も合います。