

日	曜日	献立名			主な材料とそのはたらき			栄養量	
		主食等	牛乳	おかず	熱や力になるもの (黄)	血や肉・骨をつくるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	エネルギー kcal	たん白質 g
①	水	ごはん	牛乳	京風みそ汁、鶏肉の照り焼き きんぴら煮	ごはん、里いも、さとう 植物油、こんにやく、ごま	牛乳、油揚げ、みそ 鶏肉、さつま揚げ	にんじん、大根、長ねぎ、水菜 ごぼう	小 628 中 772	小 26.0 中 31.7
2	木	はちみつパン	牛乳	ポトフカレー風味、豆腐ナゲット小②中③ ツナサラダ	パン、じゃがいも、さとう 植物油、小麦粉	牛乳、豚肉、ツナ、豆腐 魚すり身	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、パセリ コーン、小松菜、きゅうり	小 541 中 737	小 21.6 中 28.6
③	金	ごはん	牛乳	かき玉汁、いわしの生姜煮 豚肉とレンコンのごまみそ炒め	ごはん、片栗粉、ごま油 小麦粉、さとう、ごま	牛乳、かまぼこ、豆腐 鶏卵、いわし、豚肉、みそ	にんじん、玉ねぎ、小松菜、干しいたけ レンコン、長ねぎ、生姜	小 660 中 798	小 29.1 中 34.9
⑥	月	ごはん	牛乳	お月見団子汁、栗のコロッケ おかかあえ	ごはん、白玉だんご、じゃがいも、小麦粉 栗、さつまいも、植物油、パン粉、さとう	牛乳、鶏肉、ワカメ、なると かつお節	にんじん、大根、長ねぎ、もやし ほうれん草、小松菜	小 651 中 843	小 19.3 中 24.3
⑦	火	ホット中華 めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ、焼きギョウザ小②中③ りんご1/6、中：アーモンド'小魚	中華めん、ごま油、小麦粉 中：アーモンド、さとう、ごま	牛乳、豚肉、ワカメ、鶏肉 中：かたくちいわし	にんじん、生姜、にんにく、長ねぎ もやし、コーン、キャベツ、玉ねぎ、ニラ、りんご	小 518 中 737	小 21.5 中 31.6
8	水	きな粉 揚げパン	牛乳	ワンタンスープ、カリブロサラダ ごまドレッシング、ブルーベリーゼリー	パン、植物油、グラニュー糖 ワンタン、ごまドレッシング、ゼリー	牛乳、きな粉、豚肉、大豆	にんじん、長ねぎ、キャベツ、もやし、コーン 干しいたけ、きくらげ、カリフラワー、ブロッコリー、ブルーベリー	小 664 中 845	小 22.9 中 29.8
⑨	木	季節のメニュー ごはん	牛乳	お芋のごまみそ汁、ちくわの磯辺揚げ小①中② 鶏ごぼうごはんの具	ごはん、里いも、さつまいも、小麦粉 ごま、植物油、こんにやく、さとう	牛乳、油揚げ、みそ、青のり ちくわ、鶏肉、油揚げ、豆腐	にんじん、しめじ、小松菜、ごぼう たけのこ、干しいたけ、グリーンピース	小 646 中 877	小 22.0 中 29.8
⑩	金	ごはん	牛乳	大根と豚肉のスープ、オムレツ和風あんかけ きのこワカメのソテー	ごはん、ごま油、ごま さとう、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐 鶏卵、ワカメ、油揚げ	にんじん、しょうが、大根、長ねぎ しめじ、えのきたけ	小 567 中 702	小 21.7 中 26.9
13	月	さつまいもの日献立（13日）			スポーツの日				
⑭	火	地粉うどん	牛乳	五目うどん汁、さつまいも蒸しパン 小松菜サラダ、中：角チーズ	うどん、さつまいも 小麦粉、さとう、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、ちくわ 油揚げ、ワカメ、中：チーズ	にんじん、長ねぎ、干しいたけ、コーン 小松菜、ほうれん草、きゅうり、大根	小 547 中 739	小 22.3 中 30.7
⑮	水	ごはん	牛乳	ちゃんこスープ、さばのみそ煮 きのこサラダ	ごはん、植物油、さとう	牛乳、鶏肉、さば、みそ	にんじん、ごぼう、大根、長ねぎ、レモン キャベツ、えのきたけ、生姜、きゅうり、しめじ	小 600 中 749	小 23.5 中 29.1
16	木	ツイストパン	牛乳	オニオンスープ、かぼちゃと挽き肉のチーズ焼き ツナとごぼうのサラダ	パン、オリーブ油、植物油 さとう	牛乳、ベーコン、鶏肉、大豆 ウィンナー、チーズ、ツナ	にんじん、玉ねぎ、コーン、ほうれん草、ごぼう キャベツ、かぼちゃ、パセリ、きゅうり	小 528 中 676	小 21.0 中 26.0
17	金	季節のメニュー ごはん	牛乳	きのこ野菜のカレー、大豆とさつま芋のカリカリ揚げ もやしのさっぱりサラダ	ごはん、植物油、じゃがいも、ごま ルウ、片栗粉、さつまいも、さとう、ごま油	牛乳、豚肉、大豆、ハム 粉乳	にんじん、にんにく、生姜、玉ねぎ、もやし グリーンピース、しめじ、マッシュルーム、きゅうり	小 681 中 827	小 22.0 中 28.0
⑳	月	郷土料理 ごはん	牛乳	のっぺい汁、シュウマイ② たくあんサラダ、ふりかけ	ごはん、里いも、こんにやく、さとう 片栗粉、ごま、植物油、小麦粉	牛乳、鶏肉、ハム のり	にんじん、大根、干しいたけ、玉ねぎ たくあん漬け、キャベツ、きゅうり	小 649 中 779	小 23.1 中 27.2
㉑	火	ホット中華 めん	牛乳	とんこつラーメンスープ、カレー春巻き 粉ふき芋	中華めん、ごま、植物油 じゃがいも、小麦粉	牛乳、豚肉、青のり	にんじん、生姜、にんにく、長ねぎ、もやし メンマ、きくらげ、玉ねぎ、トマト	小 546 中 696	小 21.7 中 27.8
㉒	水	ごはん	牛乳	秋野菜のみそ汁、ソイ丼の具 オレンジ1/6	ごはん、さつまいも、植物油 ルウ、さとう	牛乳、みそ、豚肉、大豆	にんじん、しめじ、長ねぎ、小松菜 ピーマン、オレンジ	小 620 中 777	小 25.8 中 32.3
23	木	こどもパン	ヨーヒー ミルク	秋のシチュー、ハンバーグデミソース 海藻サラダ	パン、バター、さつまいも ルウ、植物油、さとう	ヨーヒーミルク、鶏肉、粉乳 豚肉、ひじき、茎わかめ、昆布	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ グリーンピース、きゅうり、キャベツ、コーン、レモン	小 707 中 884	小 25.8 中 31.9
㉔	金	ごはん	牛乳	沢煮碗、あじのスタミナ焼き マカロニサラダ	ごはん、里いも、こんにやく 片栗粉、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚肉、生揚げ、 あじ、ハム	にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、にんにく 干しいたけ、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ	小 617 中 775	小 26.0 中 32.8
㉕	月	ごはん	牛乳	じゃが豚キムチ、厚焼き玉子 みかん、中：ぶりかけ	ごはん、植物油、じゃがいも さとう、中：ごま、さとう	牛乳、豚肉、鶏卵 中：のり	にんじん、玉ねぎ、生姜、しめじ、白菜キムチ ニラ、みかん	小 613 中 774	小 24.8 中 31.6
㉖	火	郷土料理 地粉うどん	牛乳	もろこしうどん汁、高野豆腐のごまみそダレ ブロッコリーのナムル	地粉うどん、片栗粉、米粉 植物油、さとう、ごま、ラー油、ごま油	牛乳、鶏肉、鶏卵、ハム 高野豆腐、みそ	にんじん、長ねぎ、小松菜、コーン ブロッコリー、ほうれん草、もやし	小 579 中 772	小 27.4 中 35.7
㉗	水	わかめごはん	牛乳	なめこ汁、鶏のから揚げ 春雨サラダ	ごはん、片栗粉、ごま油 植物油、春雨、さとう	牛乳、わかめ、みそ、豆腐 鶏肉、ハム、	にんじん、長ねぎ、白菜、なめこ 生姜、キャベツ、きゅうり	小 718 中 900	小 27.1 中 32.9
㉘	木	コッペパン	牛乳	ソース焼きそば、ウィンナーケチャップソース② フルーツポンチ	パン、植物油、中華めん さとう、ゼリー	牛乳、豚肉、大豆、青のり ウィンナー	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし マッシュルーム、みかん、パイナップル、もも	小 616 中 820	小 23.0 中 29.7
㉙	金	ごはん	牛乳	けんちん汁、かぼちゃコロッケ ほうれん草のごまあえ	ごはん、植物油、こんにやく、じゃがいも 里芋、パン粉、小麦粉、ごま、さとう	牛乳、豚肉、豆腐	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ 白菜、かぼちゃ、ほうれん草、キャベツ	小 624 中 753	小 19.4 中 23.9
献立は材料入荷等の都合により 変更することがあります。					給食回数 小学校22回 給食回数 中学校22回	平均栄養量 基準栄養量			

※ 日にちに〇印がついている日は、「はし」を持ってくる。 * たんぱく質の基準栄養量は、小学校21g～33g、中学校27～42gです。

※ 金融機関の口座振替を利用されている方は、振替日と預貯金残高の確認をお願いいたします。

あき 10月 給食だより

あき 秋を楽しむ お月見の行事

ようやく 暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。
昔から、秋は1年のうちで最も月がきれに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとろう！

にんじん かぼちゃ ほうれん草 うなぎ レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

こんげつ こんだて

＜今月の献立メモ＞

季節のメニュー 2日 豆腐ナゲット（とうふの日）
3日 いわしの生姜煮（いわしの日）
8日 ブルーベリーゼリー（目の愛護デー10日）
9日 お芋のごまみそ汁
14日 さつまいも蒸しパン（さつまいもの日13日）
15日 きのことサラダ（きのこの日）
17日 きのこと野菜のカレー
22日 秋野菜のみそ汁
23日 秋のシチュー
24日 マカロニサラダ（世界パスタデー25日）
31日 かぼちゃコロッケ（ハロウィン献立）
郷土料理 20日 のっぺい汁（新潟県）
28日 もろこしうどん汁（愛知県岡崎市）
旬の魚 15日 さばのみそ煮
旬の果物 7日 りんご1/6
行事食 6日 十五夜献立 31日 ハロウィン献立
リクエスト献立 7日 用土小 29日 城南中
我が家の 10日 きのことワカメのソテー（寄居中 高見さん宅のレシピ）
おすすめ献立 16日 かぼちゃと挽き肉のチーズ焼き（男衾小 竹林さん宅のレシピ）

※物価高騰の対策として、保護者への負担を増やさないように、以下の食材を町の予算から提供します。
今月は、主食の「ごはん、パン、めん類」になります。