

10月予定献立表

食品群	体内での働き
あか	主に血や肉となり体をつくる
き	エネルギーとなり体を動かす
みどり	体の調子を整える



給食目標：バランスのとれた食事をしよう

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

	月	火	水	木	金
こんだて	2 牛乳 ひじきごはん たくあんサラダ 冬瓜のスープ	3 牛乳 ミートソーススパゲティ カリカリサラダ ふわふわスープ	4 牛乳 ご飯 マグロカツ パパイヤのそぼろ煮 みそ汁	5 牛乳 カレーライス 三色つけもの フルーツポンチ	6 牛乳 ご飯 サンマかぼすレモン煮 三色きんぴら みそ汁 くだもの(オレンジ)
あか	牛乳 とり肉 ぶた肉 卵 大豆 ひじき 花かつお	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 チーズ	牛乳 マグロ とりひき肉 豆腐 花かつお みそ	牛乳 とり肉 大豆	牛乳 さんま 昆布 花かつお みそ
き	精白米 砂糖 でん粉 ごま油 サラダ油	スパゲティ パン粉 オリーブ油 ドレッシング	精白米 でん粉 サラダ油 じゃが芋	精白米 サラダ油	精白米 砂糖 ごま ごま油
みどり	人参 キャベツ ねぎ しょうが たくあん しいたけ きくらげ	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス 大根 きゅうり 水菜 マッシュルーム コーン	人参 玉ねぎ チンゲン菜 しいたけ なら しょうが パパイア	玉ねぎ 人参 きゅうり ブロッコリー にんにく りんご	ごぼう 人参 小松菜 いんげん えのき レモン かぼす オレンジ
こんだて	9 スポーツの日 	10 目の愛護デー 牛乳 ジャジャメン ローパンタン (豚と白菜ときくらげのスープ) くだもの(バナナ)	11 牛乳 揚げパン 野菜サラダ ホワイトシチュー	12 牛乳 ご飯 チキンの照り焼き スパゲティサラダ けんちん汁	13 牛乳 ジュース 魚フライ 小松菜アーモンドあえ くだもの(オレンジ) みそ汁
あか		牛乳 ぶた肉 ぶた・とりひき肉 みそ	牛乳 とり肉 きな粉	牛乳 とり肉 ハム	牛乳 ベーコン 白身魚 花かつお わかめ あげ
き		中華麺 砂糖 でん粉 ごま油 サラダ油	コッパン じゃが芋 砂糖 サラダ油 ドレッシング	スパゲッティ マヨネーズ 砂糖 サラダ油	精白米 砂糖 マーガリン サラダ油
みどり		玉ねぎ 人参 白菜 白ねぎ きゅうり たけのこ いんげん にんにく しょうが きくらげ	玉ねぎ 人参 キャベツ パプリカ ブロッコリー コーン	大根 人参 きゅうり ごぼう 白ねぎ にんにく しょうが しめじ コーン	カンダバー 大根 人参 アーモンド 小松菜 白菜 コーン オレンジ
こんだて	16 牛乳 ご飯 千草焼 こぶひら みそ汁	17 沖縄そばの日 牛乳 汁そば あえもの アイスクリーム	18 牛乳 ホットドッグ ミックスサラダ 肉だんご白菜スープ	19 牛乳 ご飯 さばのみそ煮 野菜いため ソーメン汁	20 牛乳 ガパオライス ほうれん草スープ くだもの(りんご)
あか	牛乳 とりひき肉 豆腐 卵 昆布 油揚げ 花かつお みそ	牛乳 ぶた肉 鶏ガラ 豚骨 かまぼこ 花かつお シーチキン	牛乳 ウィンナー ミートボール ミックスビーンズ	牛乳 さば ぶた肉 厚揚げ みそ 花かつお	牛乳 とり・ぶたひき肉 卵 大豆
き	精白米 砂糖 ごま油	そば 砂糖 サラダ油 アイスクリーム	コッパン じゃが芋 でん粉 マヨネーズ	精白米 ソーメン 砂糖 サラダ油 ごま油	精白米 押し麦 砂糖 サラダ油 ごま油
みどり	人参 ほうれん草 白菜 ごぼう しめじ	ねぎ しょうが 人参 大根 きゅうり	玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし なら ねぎ しょうが しいたけ	玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ ほうれん草 しょうが にんにく コーン りんご
こんだて	23 運動会振替休日 	24 牛乳 カレーうどん 北海サラダ ミルクもち ゆで卵	25 牛乳 ピタパン キャベツメンチカツ コールドソー クリームスープ	26 牛乳 ご飯 ホイコーロー バンサンスー わかめスープ	27 牛乳 ピビンバ(麦ごはん) ゆし豆腐 おかしな目玉焼き ナムル
あか		牛乳 とり肉 卵 わかめ 鮭フレーク きな粉 卵	牛乳 ぶた・とりひき肉 ベーコン 卵	牛乳 ぶた肉 ハム 卵 みそ わかめ	牛乳 牛肉 ゆし豆腐 花かつお
き		うどん じゃが芋 タピオカ 砂糖 でん粉 サラダ油	ピタパン 小麦粉 パン粉 サラダ油	精白米 砂糖 春雨 ごま油 サラダ油	精白米 押し麦 砂糖 ごま油 サラダ油
みどり		玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きゅうり 白ねぎ	玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 きゅうり ブロッコリー コーン	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン きゅうり パプリカ もやし 白ねぎ しょうが にんにく	人参 もやし ほうれん草 しょうが にんにく
こんだて	30 牛乳 秋のたきこみご飯 シシャモフライ みそ汁 やまぶきあえ	31 ハロウィン 牛乳 中華あんかけそば もずくスープ かぼちゃ蒸しパン	おなかやすくのは元気である証拠		
あか	牛乳 とり肉 ししゃも 卵 わかめ 油揚げ 花かつお みそ	牛乳 ぶた肉 むきえび いか 豆腐 もずく	<p>人間のからだには血管が張りめぐらされている。その中を流れる血液は酸素や栄養素をからだの細胞や組織に届けている。食事をして時間がたつとおなかやすくのは血糖(血液中のブドウ糖)が使われて減るからだ。脳には、おなかやすくと食べ物をとるように命令したり、おなかがいっぱいになると食べるのをやめるように命令したりする場所がある。からだの調子が悪い場合は食欲がなくなる。1日3回の食事を規則正しくするのはからだのリズムをつくるにも大事なこと。のべつまくなしにスナック菓子や清涼飲料をとっていると、「おなかやすいた」という感覚がわかりにくくなってからだの調子を悪くする。しっかり食べてよく動いて元気のよいときは食事がおいしい。</p>		
き	精白米 さつまいも サラダ油	中華麺 砂糖 でん粉 ケーキミックス			
みどり	大根 人参 きゅうり ほうれん草 小松菜 ごぼう しめじ	玉ねぎ 人参 白菜 ピーマン ねぎ かぼちゃ たけのこ きくらげ にんにく			