



# 2024年 10月 予定献立表



\*献立は、都合により変更する場合があります。

日	曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用使用する調味料)	小学校 食塩相当量	中学校 食塩相当量
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物				
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質 (※学校で使用する調味料)			
1	火	ごはん 牛乳 春巻 ナムル(ナムルドレッシング) 肉豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	人参 にはら 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 んにく もやし 白菜 ねぎ しめじ	米 春雨 でんぶん 砂糖 小麦粉	油 ごま ※ナムルドレッシング 油	しょうゆ 食塩 こしょう	659 22.9 2.1	801 26.6 2.3
2	水	ソフト中華めん 牛乳 味噌ラーメンスープ にらまんじゅう わかめサラダ(和風ドレッシング)	豚肉 なると 味噌 豚肉	牛乳	人参 小松菜 にはら 人参	玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし んにく しょうが 干し椎茸 キャベツ ねぎ んにく しょうが キャベツ きゅうり	ソフト中華めん 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま ※和風ドレッシング	テンメンジャン 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 しょうゆ 食塩 こしょう	617 24.5 3.1	844 32.7 3.9
3	木	ごはん 牛乳 ピーンズサラダ(オリーブと玉ねぎドレッシング) フルーツポンチ ポークカレー	大豆 豆乳 豚肉	牛乳 ひじき	ブロッコリー	枝豆 とうもろこし パイナップル りんご みかん もも ぶどう果汁 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース んにく しょうが	米 砂糖 ゼリー じゃがいも	※オリーブと玉ねぎドレッシング 油	カレールウ ケチャップ ソース	705 20.9 1.9	868 24.5 2.2
4	金	食パン 牛乳 キャベツメンチカツ(ソース) ポークピーンズ ポトフ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	人参 トマト 人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ んにく しょうが キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	食パン パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 砂糖 ひよこ豆 えんどう豆 じゃがいも	油	食塩 しょうゆ ※ソース ケチャップ ソース しょうゆ スープストック 食塩 こしょう	694 28.2 3.0	886 34.8 3.8
7	月	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース 肉じゃが 春雨スープ	鶏肉 豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 人参 いんげん 人参	玉ねぎ 大根 玉ねぎ 玉ねぎ もやし 干し椎茸	米 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん じゃがいも しらたき 砂糖 春雨	ごま油	しょうゆ 食塩 おろしソース しょうゆ みりん 酒 中華だし しょうゆ こしょう	666 23.9 2.0	821 28.2 2.4
8	火	ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き ブロッコリーおかつお節 味噌ワタンスープ	さんま かつお節 豚肉 味噌	牛乳	ブロッコリー 人参 人参 にはら	もやし 玉ねぎ チンゲン菜 しょうが	米 でんぶん 砂糖 砂糖 ワタンスープ	ごま油	しょうゆ みりん しょうゆ 鶏がらスープ こしょう	660 23.3 1.9	831 28.2 2.2
9	水	焼きそば 牛乳 餃子 パンパンジーサラダ(パンパンジードレッシング) バターロール	豚肉 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 人参 にはら 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	中華めん 小麦粉 でんぶん バターロール	油 ごま油 ごま ※パンパンジードレッシング	焼きそばソース 食塩 酒 オイスターソース しょうゆ	624 26.0 3.2	779 31.8 4.1
10	木	ごはん 牛乳 鮭の味噌マヨネーズ焼き にんじんしりしり かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーゼリー	鮭 味噌 ツナ 鶏卵 味噌	牛乳	人参 かぼちゃ 人参	キャベツ 玉ねぎ ねぎ ブルーベリーピューレ	米 砂糖 ゼリー	ノンエッグマヨネーズ ごま油	しょうゆ 和風だし 和風だし	723 27.8 2.3	887 33.3 2.7
11	金	丸パン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング) パンパキンスープ	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム	人参 かぼちゃ	玉ねぎ エリンギ んにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	丸パン 砂糖	油 ※イタリアンドレッシング	ケチャップ ソース 食塩 こしょう シチュールウ 食塩 こしょう	632 28.5 2.3	775 34.1 2.8
15	火	ごはん 牛乳 たまご焼き 大根サラダ(和風ドレッシング) 麻婆豆腐	鶏卵 ツナ 豆腐 豚肉 大豆 味噌	牛乳	人参 にはら	大根 きゅうり 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干し椎茸 んにく しょうが	米 砂糖 でんぶん	油 ※和風ドレッシング ごま油	酢 しょうゆ 食塩 テンメンジャン しょうゆ 中華だし 酒 トウバンジャン	680 32.9 2.4	838 38.9 2.9
16	水	ソフトめん 牛乳 肉うどん汁 大学芋 ツナサラダ(塩中華ドレッシング)	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ねぎ ごぼう 干し椎茸 レモン果汁 キャベツ きゅうり	さつまいも 砂糖 水あめ	ごま油 ※塩中華ドレッシング	しょうゆ 和風だし みりん 食塩 しょうゆ	661 24.0 2.1	871 29.4 2.5
17	木	ごはん 牛乳 タッカルビ ごぼうサラダ(ごまドレッシング) なめこ汁	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 人参	玉ねぎ キャベツ んにく しょうが ごぼう キャベツ 枝豆 大根 ねぎ なめこ	米 さつまいも 砂糖	ごま油 ごま ※ごまドレッシング	酒 コチュジャン しょうゆ 和風だし	662 26.0 2.0	817 30.7 2.3
18	金	食パン 牛乳 かぼちゃのコロッケ(ソース) キャベツのサラダ(オリーブと玉ねぎドレッシング) 秋いっぱいのシチュー	ハム 鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム スキムミルク	かぼちゃ 人参 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし しめじ 栗	食パン パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖	油 ※オリーブと玉ねぎドレッシング	食塩 ※ソース シチュールウ コンソメ 食塩	646 22.8 2.7	791 27.3 3.4
21	月	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) 磯香和え さつまいものみそ汁	あじ 味噌	牛乳 のり	小松菜 人参 人参	もやし キャベツ 白菜 大根 ねぎ	米 パン粉	油	食塩 ※ソース しょうゆ 和風だし	627 20.8 2.4	780 24.8 2.9
22	火	わかめご飯 ミルクコーヒー 鶏肉の唐揚げ りっちゃんサラダ 豚汁	鶏肉 ハム かつお節 豚肉 豆腐 味噌	わかめ 昆布	人参 人参 小松菜	んにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 ねぎ	米 ミルクコーヒー でんぶん	油 イタリアンドレッシング	食塩 しょうゆ 酒 食塩	726 27.7 2.9	855 32.5 3.4
23	水	スパゲッティポロネーゼ 牛乳 チキンナゲット 海藻サラダ クロワッサン	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム んにく しょうが んにく キャベツ きゅうり	さといも こんにゃく スパゲッティ パン粉 小麦粉 でんぶん	油 ごま ナムルドレッシング	ケチャップ ソース ハヤシルウ コンソメ しょうゆ 食塩	683 28.4 3.2	859 34.8 4.0
24	木	ごはん 牛乳 ブレンオムレツ 野菜の昆布和え ハヤシライス	鶏卵 豚肉	牛乳 昆布	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 んにく しょうが	米 でんぶん	油 ごま油 油	しょうゆ ハヤシルウ ケチャップ ソース	688 23.7 2.6	848 27.9 3.0
25	金	丸パン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き さつまいもサラダ アルファベットスープ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 マッシュルーム とうもろこし	丸パン はちみつ さつまいも マカロニ マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ 粒マスタード 酒 こしょう スープストック こしょう 食塩	641 30.2 3.0	786 36.1 3.0
28	月	ごはん 牛乳 豚しょうが炒め もやしとほうれん草のおひたし きのこのみそ汁	豚肉 かつお節 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ キャベツ しょうが もやし 白菜 えのきたけ しめじ マッシュルーム 干し椎茸 ねぎ	米 砂糖	油	しょうゆ みりん しょうゆ 和風だし	638 26.6 2.1	787 31.4 2.4
29	火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 切干大根の煮物 けんちん汁	さば 味噌 豚肉 さつまいも揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 人参	切干大根 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 しらたき 砂糖 さといも こんにゃく ソフト中華めん	ごま油	しょうゆ みりん しょうゆ だしパック(さば節・かつお節・煮干) 食塩	669 31.0 2.8	846 38.6 3.5
30	水	ソフト中華めん 牛乳 チャンポンラーメンスープ しゅうまい ブロッコリーサラダ	なると 豚肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	もやし 白菜 玉ねぎ たけのこ ねぎ とうもろこし 干し椎茸 んにく しょうが 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	小麦粉 パン粉 でんぶん 砂糖	ごま油 玉ねぎドレッシング	チャンポンスープの素 鶏がらスープ 食塩 こしょう 食塩	644 26.6 2.6	864 34.3 3.3
31	木	ごはん 飲むヨーグルト かぼちゃハンバーグオニオンソース かぼちゃサラダ 豆乳みそ汁	鶏肉 豚肉 豚肉 油揚げ 豆乳 味噌	飲むヨーグルト チーズ	かぼちゃ トマト かぼちゃ 人参 小松菜	玉ねぎ んにく しょうが 玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ ごぼう ねぎ	米 砂糖 でんぶん さつまいも	油 ノンエッグマヨネーズ	食塩 しょうゆ コンソメ 和風だし	714 22.3 1.8	907 28.1 2.1

## きゅうしょくだより

稲敷市立江戸崎学校給食センター

秋は「スポーツの秋」や「読書の秋」と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。しかし、夏の疲れも出やすい時期ですので、十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけ、体調を整えましょう。

### スポーツには「食事」がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりま 10月第2月曜日は「スポーツの日」でした。運動会や部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとることが、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

### 試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう 試合の前後に水分をしっかりと取りましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

### 目の健康に役立つ食べ物とは?

携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎている人はいませんか? 文部科学省の学校保健統計調査によると、近年、裸眼視力1.0未満の小中高生が年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合は高くなっています。

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロチノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

給食では10日に、目にいい食材をたくさん取り入れた「目の愛護デー献立」を提供する予定です。

**ビタミンAを多く含む**

**ルテインを多く含む**

**β-カロテンを多く含む**

**ゼアキサンチンを多く含む**

HALLOWEEN

ハロウィンは10月31日に行われる西洋のお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊や魔物を追い払う行事です。かぼちゃのランタンを飾り、仮装をして楽しめます。

かぼちゃハンバーグ  
オニオンソース  
かぼちゃサラダ

飲む  
ヨーグルト

10/31  
(木)