

*献立は、都合により変更する場合があります。
🔑スプーンがあったほうが食べやすい献立です。



2024年 10月 予定献立表



🐟魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

日	曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	幼稚園 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	小学校 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんぱく質 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 ぎゅうにゅう さばのみそに ごまあえ なめこのみそしる	さば みそ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	もやし きりぼしだいこん なめこ だいこん ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう さとう	ごま	しょうゆ わふうだし	555 20.4 1.8	648 22.6 2.1	806 26.9 2.5				
2	水	やきそば ぎゅうにゅう ロールパン にらまんじゅう こまつなとだいこんのナムル	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ねぎ にんにく しょうが だいこん	やきそばめん ロールパン こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	やきそばソース しょうゆ しお こしょう しょうゆ こしょう	475 18.8 2.5	628 23.4 3.5	707 26.3 4.0				
3	木	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ ちよれぎサラダ ちゅうかどんのぐ	とりにく ぶたにく ぶたにく なんと	ぎゅうにゅう	にら にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ こむぎこ でんぶん さとう でんぶん	ごまあぶら ごま ※しおちゅうかドレッシング ごまあぶら	しお しょうゆ さけ オイスターソース ちゅうかだし しょうゆ しお さけ こしょう	542 20.5 1.8	640 23.5 2.1	815 28.6 2.6				
4	金	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグおろしソース チキンサラダ ごまみそしる	とりにく とうふ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん にんにく もやし きゅうり たまねぎ ねぎ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう さつまいも	※ごまドレッシング すりごま	しょうゆ さけ しお とりからスープのもと わふうだし	574 21.1 1.8	675 23.8 2.1	833 28.0 2.5				
7	月	しょくぼん ぎゅうにゅう りんごジャム ぶたにくのケチャップいため イタリアンサラダ ポトフ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ マッシュルーム	しょくぼん りんごジャム さとう	※イタリアンドレッシング	しお こしょう カレーこ ケチャップ ソース スープストック しお こしょう	468 21.3 2.1	652 27.9 2.9	738 31.9 3.4				
8	火	ごはん ぎゅうにゅう ダッカルビ のりずあえ はるさめスープ	とりにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	のり	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし たけのこ もやし たまねぎ ほししいたけ	こめ さつまいも さとう さとう はるさめ	ごまあぶら ごま ごまあぶら	コチュジャン さけ しょうゆ す しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ しお	526 21.3 1.9	641 25.2 2.3	792 29.7 2.8				
9	水	しおラーメン(ちゅうかめん) コーヒーぎゅうにゅう とりにくのレモンしょうゆやき かみかみサラダ ワインゼリー	ぶたにく なんと とりにく いかに	コーヒーぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく レモンかじゅう キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ワインゼリー	※パンパンジードレッシング	しお しょうゆ さけ	594 25.4 2.9	688 30.8 3.5	793 38.0 4.2				
10	木	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき にんじんしりしり かぼちゃのみそしる	さけ ツナ けいらん あぶらげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ	こめ さとう	ごま あぶら	しお しょうゆ わふうだし わふうだし	548 25.4 1.5	652 28.3 1.8	808 33.8 2.2				
11	金	ごはん ぎゅうにゅう あじフィレフライ にくじゃが けんちんじる	あじ ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	こめ パンこ じゃがいも しらたき さとう さといも こんにやく	あぶら ごまあぶら	しお ※ソース しょうゆ さけ みりん わふうだし しょうゆ しお だしパック(さばだし、かつおだし、ほし)	568 24.3 2.0	670 27.5 2.3	829 32.8 2.6				
15	火	ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ キャベツのしおこんぶあえ ワンタンスープ	ぶたにく ツナ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	こんぶ ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ	こめ さとう でんぶん パンこ ワンタン	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	※ソース しお こしょう ナツメグ しょうゆ とりからスープのもと しょうゆ しお こしょう しょうゆ す しお	556 21.2 2.1	649 23.8 2.4	822 29.1 2.9				
16	水	ツナのわふうスパゲティ ぎゅうにゅう こくとうロール チキンナゲット キャベツとウインナーのサラダ	とりにく ウインナー	のり ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ さとう こくとうロール パンこ こむぎこ	あぶら ※ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ しお しお こしょう	544 21.8 2.2	656 25.3 2.7	785 30.3 3.3				
17	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ブロッコリーのおかかあえ すいとんじる	ぶたにく かつおぶし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく だいこん ねぎ ほししいたけ	こめ さとう すいとん	ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん こしょう しょうゆ しょうゆ さけ みりん しお わふうだし	524 24.7 1.8	639 29.5 2.2	789 34.9 2.6				
18	金	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ひじきのいりに だいこんのみそしる	けいらん とりにく さつまあげ だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぶん しらたき さとう	あぶら あぶら	す しょうゆ しお しょうゆ みりん わふうだし	518 21.5 1.9	617 24.4 2.2	764 28.7 2.6				
21	月	しょくぼん はっこうにゅう いちごジャム ハンバーグデミグラスソース コーンサラダ アルファベットスープ	とりにく ぶたにく とりにく	はっこうにゅう	トマト にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい マッシュルーム	しょくぼん いちごジャム さとう でんぶん クラトン マカロニ	しお ※コーンクリーミードレッシング	デミグラスソース ケチャップ ソース スープストック しお こしょう	468 19.9 1.9	634 25.3 2.7	729 29.3 3.2				
22	火	わかめごはん ぎゅうにゅう しゅうまい マーボーはるさめ ぶたにくとはくさいのちゅうかスープ	ぶたにく ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく はくさい だいこん たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ でんぶん さとう はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	しお しょうゆ みりん テンメソジャン トウバンジャン しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし しょうゆ トウバンジャン ちゅうかだし	539 23.0 2.4	641 26.3 2.8	812 32.3 3.4				
23	水	にくみそうどん(ソフトメン) ぎゅうにゅう だいがくいも かいそうサラダ	とりにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし たまねぎ ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	ソフトめん さつまいも さとう	すりごま ごまあぶら ごま あぶら ※たまねぎドレッシング	しょうゆ	572 24.2 2.1	670 29.2 2.6	891 37.2 3.1				
24	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ほうれんそうのおひたし すましじる	とりにく かつぶし とうふ なんと	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ	こめ でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ しお しょうゆ しょうゆ みりん しお わふうだし	542 22.2 1.7	664 27.0 2.1	819 31.8 2.4				
25	金	ごはん ぎゅうにゅう はるまき やさしいナムル にくどうふ	ぶたにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが もやし はくさい ねぎ しめじ	こめ はるさめ でんぶん さとう しらたき さとう	ごま ごまあぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ わふうだし	565 20.0 1.8	671 23.0 2.3	828 27.4 2.4				
28	月	まるぼん ぎゅうにゅう チキンカツ コールスローサラダ クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ とうもろこし	まるぼん パンこ こむぎこ	あぶら ※コールスロードレッシング	しお ※ソース シチュールウ コンソメ	583 26.2 2.5	720 30.7 3.2	832 35.5 3.7				
29	火	ごはん ぎゅうにゅう キムタクごはんのぐ ごぼうサラダ あきのほっこりみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	はくさいキムチ ねぎ とうもろこし だいこん ごぼう キャベツ たまねぎ れんこん	こめ さとう	ごま ごまあぶら ※ごまドレッシング	しょうゆ す しお わふうだし	546 22.3 1.8	666 26.5 2.2	822 31.3 2.6				
30	水	ナン ぎゅうにゅう ミートオムレツ フルーツあえ キーマカレー	たまご とりにく とうにゅう とりにく だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん トマト	たまねぎ パイナップル もも りんご ぶどうかじゅう たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	ナン でんぶん ゼリー さとう こむぎこ	あぶら ケチャップ ソース	しお カレールウ	559 23.6 2.4	665 27.7 2.9	834 34.0 3.8				
31	木	ごはん アシドミルク とりにくのハニーマスタード焼き かぼちゃサラダ とうにゅうみそしる	とりにく ぶたにく とうにゅう みそ	アシドミルク	かぼちゃ にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう たまねぎ	こめ はちみつ さつまいも	※ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ つぶマスタード さけ こしょう しお こしょう わふうだし	522 21.1 1.6	644 25.6 1.9	812 32.6 2.3				

●今月の稲敷市産の食材は、米、マッシュルームを予定しています。

ぎゅうしょくだより

稲敷市立東学校給食センター

稲敷 いなのすけ

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」

10月第2月曜日は「スポーツの日」

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、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とりましょう

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。

バナナ

ご飯

うどん

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「カロテノイド」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

レバー

うなぎ

ぎんだら

卵(卵黄)

ほうれん草

ブロッコリー

β-カロテンを多く含む

ゼアキサンチンを多く含む

にんじん

ほうれん草

かぼちゃ

しゆんぎく

トウモロコシ

パプリカ

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、仮装をして楽しみます。

とりにくのハニーマスタード焼き

アシドミルク

かぼちゃサラダ

ごはん

とうにゅうみそしる

ハロウィン こんだて

10/31(木)