

*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 (※学校で使用する調味料)	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	水	ソフト中華めん 牛乳 塩ラーメンスープ チキンナゲット 大根サラダ(和風ドレッシング)	豚肉 なんと 鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく しょうが にんにく 大根 きゅうり	ソフト中華めん パン粉 小麦粉 でんぶん	油 ※和風ドレッシング	塩ラーメンスープの素 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ 食塩	621 26.3 2.9	832 34.4 3.7
2	木	ごはん 牛乳 大学芋 磯香和え 麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 味噌	牛乳 のり	小松菜 人参 人参 にら	レモン果汁 もやし 白菜 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが	米 さつまいも 砂糖 水あめ でんぶん	ごま ごま油 油 ごま油	しょうゆ しょうゆ テンメンジャン しょうゆ 鶏がらスープ 酒 トウバンジャン	713 25.2 2.1	894 29.8 2.5
3	金	食パン 牛乳 かぼちゃのコロッケ(ソース) ポークビーンズ オニオンスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	かぼちゃ 人参 トマト 人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが 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 じゃがいも 砂糖 でんぶん ひよこ豆 えんどう豆 砂糖	油	食塩 ※ソース ケチャップ ソース しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう	661 25.2 2.4	810 30.1 2.9
6	月	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 里芋のそぼろ煮 お月見汁	鶏肉 鶏肉 鶏 豆腐 なんと 味噌 がぼちゃ・ポル	牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜 かぼちゃ	にんにく しょうが 大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 里芋 こんにゃく 砂糖 でんぶん でんぶん 砂糖	油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 食塩 しょうゆ みりん 和風だし しょうゆ 食塩	639 32.5 1.9	801 40.8 2.8
7	火	ごはん 牛乳 シイラの竜田揚げ れんこんきんぴら 鶏ごぼう汁	シイラ さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 人参 小松菜	しょうが れんこん 大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸	米 でんぶん しらたき 砂糖	油 ごま 油	しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん だしパック(さば節・かつお節・煮干) 食塩	632 26.8 1.9	807 33.9 2.3
8	水	焼きそば 牛乳 しゅうまい パンパンジーサラダ(パンパンジードレッシング) 黒糖ロール	豚肉 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ 玉ねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり	中華めん パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉 黒糖ロール	油 ごま ※パンパンジードレッシング	焼きそばソース ソース 食塩	624 25.8 2.9	779 31.4 3.7
9	木	ごはん 牛乳 プレーンオムレツ イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング) ハヤシライス	鶏卵 豚肉	牛乳	人参 人参	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく しょうが	米 でんぶん じゃがいも	油 ※イタリアンドレッシング 油	ハヤシルウ ケチャップ ソース	687 22.7 2.4	864 27.9 3.0
10	金	丸パン 牛乳 鮭の味噌マヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ(玉ねぎドレッシング) パンプキンスープ 目の愛護デーゼリー	鮭 味噌 ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	人参 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム ブルーベリー果汁	丸パン ゼリー	ノンエッグマヨネーズ ※玉ねぎドレッシング	シチュールウ 食塩 こしょう	666 29.1 2.7	812 35.2 3.3
14	火	ごはん 牛乳 ブルコギ ブロッコリーおかか和え 秋のみそ汁	豚肉 かつお節 味噌	牛乳	人参 にら ブロッコリー 人参 小松菜	もやし 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ ねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ	米 砂糖 でんぶん 砂糖 さつまいも	ごま ごま油	しょうゆ 酒 トウバンジャン しょうゆ 和風だし	649 25.3 2.1	801 29.8 2.4
15	水	ソフトめん 牛乳 五目うどん汁 ちくわの磯辺揚げ ツナマヨサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	鶏肉 なんと 油揚げ ちくわ ツナ	牛乳 青のり	人参 小松菜 人参	白菜 ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり	ソフトめん 天ぷら粉	ごま油 油 ※ノンエッグマヨネーズ	和風だし しょうゆ 酒 食塩	620 28.0 2.7	837 36.5 3.6
16	木	ごはん 牛乳 餃子 マーボー春雨 ワントンスープ	豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉	牛乳	にら 人参 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 干し椎茸	米 小麦粉 でんぶん 砂糖 春雨 でんぶん ワントン	油 ごま油 ごま油	しょうゆ 食塩 テンメンジャン オイスターソース しょうゆ 鶏がらスープ みりん トウバンジャン 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	667 21.9 2.0	853 26.8 2.5
17	金	食パン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース焼き さつまいもサラダ(ノンエッグマヨネーズ) 肉だんごのトマトスープ	鶏肉 ハム 鶏肉 大豆	牛乳	人参 人参 トマト	すりおろしりんご にんにく しょうが レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	食パン 砂糖 さつまいも じゃがいも 砂糖 パン粉 でんぶん	※ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ 酒 ソース 食塩 コンソメ 食塩 鶏がらスープ こしょう	677 31.0 2.6	829 37.1 3.2
20	月	ごはん 牛乳 豚しょうが炒め 昆布和え さつまいものみそ汁	豚肉 味噌	牛乳 塩昆布	人参	玉ねぎ キャベツ しょうが キャベツ きゅうり 白菜 大根 ねぎ	米 砂糖 でんぶん さつまいも こんにゃく	油 ごま ごま油	しょうゆ みりん しょうゆ 和風だし	653 23.3 2.1	805 27.4 2.4
21	火	ごはん 牛乳 いか磯辺フライ にんじんしりしり 豚汁	いか ツナ 鶏卵 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 青のり	人参 人参 小松菜 人参 トマト 人参 ほうれん草 人参	しょうが 大根 ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 パン粉 小麦粉 砂糖 里芋 こんにゃく	油 ごま 油	しょうゆ しょうゆ 和風だし 和風だし	672 27.4 2.0	834 32.7 2.3
22	水	スパゲッティミートソース 牛乳 ポテトカップグラタン チキンサラダ バターロール	豚肉 大豆 豆乳 おから 鶏肉	牛乳	人参 人参 トマト 人参 ほうれん草 人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ キャベツ きゅうり	スパゲッティ じゃがいも 米粉 砂糖 でんぶん バターロール	油 ショートニング 油 ごま ごまドレッシング	ケチャップ コンソメ ソース こしょう 食塩	644 26.0 2.3	805 31.2 2.9
23	木	ごはん 牛乳 野菜豆腐ナゲット もやしと小松菜のおひたし ポークカレー	豆腐 魚肉すり身 豆乳 大豆 かつお節 豚肉	牛乳	人参 小松菜 人参 人参	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし もやし 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	米 砂糖 小麦粉 でんぶん じゃがいも	油 油	食塩 しょうゆ カレールウ ケチャップ ソース	705 20.8 2.2	849 24.0 2.6
24	金	丸パン 牛乳 ミートボールトマトソース マカロニサラダ さつまいものシチュー	鶏肉 大豆 ハム 鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム	人参 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし 枝豆	丸パン 砂糖 でんぶん パン粉 マカロニ さつまいも	油 ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ ソース 食塩 食塩 こしょう シチュールウ コンソメ	638 24.5 2.3	824 31.2 2.9
27	月	ごはん 牛乳 たまご焼き ひじきの炒り煮 鶏だんご汁	鶏卵 油揚げ さつま揚げ 大豆 鶏肉 大豆 味噌	牛乳 ひじき	人参 人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 でんぶん しらたき 砂糖 砂糖 パン粉 でんぶん	油 油	酢 しょうゆ 食塩 しょうゆ みりん 和風だし 食塩 鶏がらスープ こしょう	639 27.3 2.6	789 32.2 3.1
28	火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 りっちゃんサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	さば 味噌 ハム かつお節 豚肉 豆腐	牛乳 塩昆布	人参 人参	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ チンゲン菜 マッシュルーム	米 砂糖 でんぶん	イタリアンドレッシング ごま油	みりん 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	672 26.9 2.0	854 33.5 2.5
29	水	ソフト中華めん 発酵乳[いちご] 味噌ラーメンスープ 鶏肉の唐揚げ フルーツポンチ	豚肉 なんと 味噌 鶏肉	発酵乳	人参 小松菜	ソフト中華めん 玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし 干し椎茸 にんにく しょうが にんにく しょうが パインアップル もも りんご みかん ぶどう果汁	ソフト中華めん でんぶん ゼリー	ごま油 油	鶏がらスープ しょうゆ テンメンジャン しょうゆ 酒 食塩	699 29.4 3.0	910 37.4 3.7
30	木	ごはん 牛乳 ししゃもフリット 肉じゃが かきたま汁	ししゃも 大豆 豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳 アオサ	人参 いんげん 小松菜 人参	玉ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム 干し椎茸	米 小麦粉 でんぶん 砂糖 米粉 じゃがいも しらたき 砂糖 でんぶん	油	しょうゆ 食塩 しょうゆ みりん 酒 和風だし しょうゆ 酒 食塩	659 25.0 2.0	842 31.4 2.5
31	金	食パン 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 コンソメスープ ブルーベリータルト	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	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 にんにく しょうが 玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム ブルーベリー果汁	食パン 砂糖 でんぶん タルト	油 ノンエッグマヨネーズ	食塩 しょうゆ コンソメ コンソメ 食塩 こしょう	689 22.7 2.4	850 28.6 3.1

きゅうしょくだより

稲敷市立江戸崎学校給食センター

20th Anniversary

Inashiki

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのが気持ちの
良い季節です。スポーツで実力を発揮するには、
日ごろの練習とともに、食事と睡眠をしっかり
とって、体調を整えることが重要です。好き嫌い
しないで、いろいろな食品をバランスよく食べ、
栄養をしっかりとりましょう。

秋を楽しむお月見の行事

昔から、秋は1年のうちで
最も月がきれいに見える季節
とされています。昔の暦(旧
暦)で8月15日の十五夜の月
を「中秋の名月」と呼び、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。

お月見の行事

お月見団子

米から作る団子。満月に見
立てたい形の
ほか、里い
もの形などもあり、
地域によって違い
があります。

きぬかつぎ

里いもを皮付き
でゆでたり蒸し
たりしたもの。
平安時代の女性
の服装に
ちなんで、こう呼び
れます。

2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

お月見の行事

お月見団子

米から作る団子。満月に見
立てたい形の
ほか、里い
もの形などもあり、
地域によって違い
があります。

きぬかつぎ

里いもを皮付き
でゆでたり蒸し
たりしたもの。
平安時代の女性
の服装に
ちなんで、こう呼び
れます。

にんじんと「目」の健康

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。

貧血を防ぐ！食生活のポイント

成長期で急に身長や体重が増えたとき
や、日常的にスポーツをする人は特に貧
血になりやすいため、食事から鉄を意
識してとる必要があります。鉄は、ビ
タミンCと一緒にとることで吸収率が
高まります。

鉄を多く含む食品

動物性食品(ヘム鉄)

レバー 赤身の肉 赤身の魚
(カツオ・マグロ・イワシなど)
アサリ・シジミ

卵

植物性食品(非ヘム鉄)

ほうれん草 小松菜 大豆・大豆製品

ビタミンCを多く含む食品

ピーマン ジャがいも さつまいも

ブロッコリー 柑橘類

キウイフルーツ