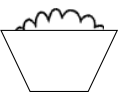
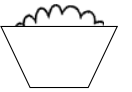
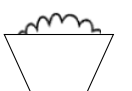
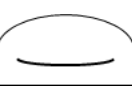
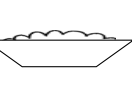
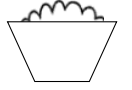
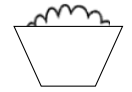


日 (曜)	献立名		主 な 材 料			栄養価		家庭でとり たい食品
			赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小	中	
						エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	
1	麦ごはん	ちくわの磯辺揚げ(小学1個・中学2個)	ちくわ・あおさ		こめ・むぎ・こむぎこ・さとう でんぶん・あぶら	620	858	くだもの
水		き야べつの梅和え 生揚げのみそ汁	なまあげ・わかめ・みそ	にんじん・うめ・きゅうり・キャベツ・たまねぎ・もやし	ごま・さとう・じゃがいも	20.3	26.3	
2	パン	チリコンカン	だいず・しろいんげんまめ ぶたにく	にんじん・たまねぎ・トマト・にんにく	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう オリーブあぶら	662	790	種実 (ごま、アーモ ンドなど)
木		きのこと野菜のスープ チーズ	とりにく・チーズ	パセリ・にんじん・えのきたけ・しめじ・キャベツ たまねぎ	じゃがいも	32.0	37.8	
3	麦ごはん	さばのみそ煮 れんこんのきんぴら	さば・みそ・とりにく	にんじん・れんこん	こめ・むぎ・こんにやく・さとう でんぶん・あぶら	617	794	いも
金		豆腐汁	あぶらあげ・とうふ	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・えのきたけ		25.9	32.2	
6	麦ごはん	豚肉と生揚げのみそ炒め 《 十五夜献立 》	ぶたにく・なまあげ・みそ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが・たけのこ	こめ・むぎ・さとう・あぶら・ごま	622	762	こざかな
月		さといものっぺい汁 お月見団子	あぶらあげ	ねぎ・にんじん・ごぼう・だいこん	こんにやく・でんぶん・さといも おつきみだんご	21.5	25.7	
7	横割り丸パン	白身魚のフライ タルタルソース	ホキ		パン(こむぎこ・こめこ)・こむぎこ・あぶら パンこ・でんぶん・タルタルソース	677	800	かいそう
火		フレンチサラダ マカロニスープ	チキンハム・とりにく	きゅうり・キャベツ・とうもろこし・パセリ・にんじん エリンギ・たまねぎ	さとう・あぶら・じゃがいも・マカロニ	28.3	33.3	
8	麦ごはん	餃子(2個) ビビンバの具 《 韓国の料理 》	みそ・ぶたにく・とりにく	にんじん・ほうれんそう・にんにく・もやし・キャベツ たまねぎ・にら・しょうが	こめ・むぎ・さとう・ごま・ごまあぶら でんぶん・こむぎこ	705	864	くだもの
水		トックスープ	とりにく・なまあげ	にんじん・にら・たまねぎ・はくさい・ほししいたけ	トック(こめ)・ごまあぶら	30.6	37.3	
9	黒糖パン	鶏肉と大豆のトマト煮	とりにく・だいず	にんじん・トマト・たまねぎ・グリンピース	パン(こむぎこ・こめこ・こくとう) じゃがいも・さとう・あぶら	709	863	きのこ
木		ひじきとツナの炒め物	まぐろあぶらづけ・ひじき	にんじん・キャベツ・とうもろこし	ごま	28.9	34.7	
10	麦ごはん	ミートボールカレー 《 目の愛護デー献立 》	とりにく・ぶたにく	にんじん・しょうが・にんにく・たまねぎ・グリンピース	じゃがいも・あぶら・でんぶん	640	799	まめ・豆・ まめせいひん 豆製品
金		ブロッコリーサラダ ブルーベリーゼリー		にんじん・ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし	こめ・むぎ・さとう・あぶら ブルーベリーゼリー	18.4	22.0	
14	小パン	きのこクリームスパゲティ	とりにく・ベーコン・ぎゅうにゅう	パセリ・にんじん・えのきたけ・しめじ・たまねぎ とうもろこし	スパゲッティ・オリーブあぶら	678	856	緑黄色 野菜
火		ケチャップ炒め りんごジャム	チキンウインナー	にんじん・キャベツ・たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら りんごジャム	25.8	32.4	
15	麦ごはん	チキンチキンごぼう 《 地場産給食の日 》	とりにく	さやいんげん・ごぼう	こめ・むぎ・さとう・あぶら・ごま でんぶん	649	813	かいそう
水		大根と白菜のみそ汁 みかん	とうふ・みそ	ねぎ・にんじん・だいこん・はくさい・たまねぎ みかん		24.9	30.5	
16	パン	鶏肉のガーリックソテー	とりにく	ピーマン・にんにく・しめじ・キャベツ・たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ) オリーブあぶら	664	793	種実 (ごま、アーモ ンドなど)
木		ミネストローネ ヨーグルト	だいず・おおふくまめ・ベーコン きんときまめ・ヨーグルト	にんじん・パセリ・トマト・たまねぎ・キャベツ・セロリ にんにく	じゃがいも・マカロニ オリーブあぶら	29.6	35.0	
17	麦ごはん	つくね 他人丼	ぎゅうにく・ぶたにく・たまご とりにく・かつおぶしエキス	にんじん・ねぎ・たまねぎ・ごぼう・ほししいたけ	こめ・むぎ・さとう・パンこ でんぶん・ほつがげんまい	724	916	くだもの
金		ひじきの煮物	ちくわ・だいず・ひじき・なまあげ	にんじん・さやいんげん	こんにやく・さとう・あぶら	34.1	42.5	
20	麦ごはん	さわらの塩焼き き야べつとわかめの酢のもの	さわら・わかめ	にんじん・キャベツ・もやし	こめ・むぎ・さとう・ごま	599	762	いも
月		根菜のみそ汁	なまあげ・みそ	にんじん・ごぼう・だいこん・たまねぎ・れんこん ねぎ		27.7	33.1	
21	パン	カレーポテコロッケ	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも さとう・パンこ・あぶら・でんぶん	669	823	こざかな
火		マヨネーズサラダ 野菜とレンズ豆のスープ	レンズまめ・ベーコン	にんじん・にんにく・しめじ・キャベツ・たまねぎ ブロッコリー・とうもろこし	じゃがいも・ごま・オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	22.9	27.2	
22	麦ごはん	麻婆丼	みそ・ぶたにく・とうふ	にんじん・ねぎ・たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・でんぶん・さとう ごまあぶら	599	755	きのこ
水		春雨スープ フルーツ杏仁プリン	ベーコン・とうにゅう	にら・にんじん・たまねぎ・たけのこ・もやし・あんず もも	はるさめ・でんぶん	21.3	25.9	
23	パン	さつまいものシチュー	とりにく・だいず・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	パセリ・にんじん・たまねぎ	さつまいも・じゃがいも・あぶら	673	808	緑黄色 野菜
木		かみかみサラダ 黒糖大豆	だいず・ひじき	にんじん・キャベツ・ごぼう・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう あぶら・こくとう	27.2	31.9	
24	麦ごはん	八宝菜	ぶたにく・うずらたまご・いか	にんじん・チンゲンサイ・もやし・たまねぎ・キャベツ しょうが・たけのこ・ほししいたけ	こめ・むぎ・でんぶん・さとう あぶら	683	848	さかな
金		春雨の四川風炒め アーモンド	とりにく	にんじん・にら・だいこん	はるさめ・さとう・ごま ごまあぶら・アーモンド	26.8	32.5	
27	麦ごはん	ししゃも 五目豆	ししゃも・だいず	にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・こんにやく・じゃがいも さとう	561		かいそう
月		ごま豆乳みそ汁	とうにゅう・とうふ・みそ	こまつな・にんじん・えのきたけ・キャベツ・しろねぎ たまねぎ	ごま	18.7		
28	パン	サーモンチーズフライ ほうれんそうのツナソテー	さけ・チーズ・まぐろあぶらづけ	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら・パンこ マーシャルビンズ・でんぶん・こむぎこ	774	923	まめ・豆・ まめせいひん 豆製品
火		カレースープ マーシャルビンズ	ミニウインナー	にんじん・ブロッコリー・だいこん・はくさい・たまねぎ	じゃがいも	30.8	35.3	
29	麦ごはん	とん漬け 《 神奈川県の料理 》	ぶたにく・みそ	しょうが	こめ・むぎ・さとう	584	740	くだもの
水		塩昆布和え けんちん汁	しおこんぶ・まぐろあぶらづけ とうふ	にんじん・キャベツ・もやし・しろねぎ・だいこん ごぼう・ほししいたけ	ごまあぶら・こんにやく・さといも	22.9	28.0	
30	パン	玉子ロール フルーツミックス	たまご	もも・パイナップル・みかん	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん マスカットゼリー・あぶら・さとう	641	757	種実 (ごま、アーモ ンドなど)
木		き야べつのスープ煮	とりにく	にんじん・ブロッコリー・たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも	26.8	30.6	
31	麦ごはん	かぼちゃのひき肉フライ 《 ハロウィン献立 》	ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ	こめ・むぎ・さとう・あぶら・パンこ でんぶん・こむぎこ	686	888	こざかな
金		カリフラワーのサラダ かぼちゃのポタージュスープ	ベーコン・ぎゅうにゅう	にんじん・キャベツ・カリフラワー・とうもろこし かぼちゃ・たまねぎ・グリンピース	さとう・あぶら	19.5	23.9	

※献立は都合により、変更となることがあります。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜のひとつです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

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。

「台湾米 台日共助が香る」

台湾と日本のよりよい関係づくりをめざして活動されている台湾の「インド太平洋戦略シンクタンク」と「台日産経友好促進会」という活動団体から台湾米を寄付してもらいました。昔から台湾と日本は友好関係にあります。昔、日本人が台湾にわたり、日本の稲作技術を伝えたといわれており、このお米は日本のお米に近い品質や味をしています。10月8日の給食で使わせていただきます。味わっていただきますように。

◎学校給食費（10月）の納付期限は10月31日（金）です。口座振替の方は、前日までに残高の確認をお願いいたします。
◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
◎魚を食べる時には、骨に気を付けて食べましょう。
◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

物価高騰による食材費への影響を緩和するため、国の「物価高騰対応地方創生臨時交付金」を活用し、保護者負担は据え置いたままで、1食あたり小学校300円、中学校350円で学校給食を提供しています。