

# 10月予定献立表

2019年度

津島市神守学校給食共同調理場

曜日	献立名	主食	おもにち・にく・ほねになるもの(あかいろ)	おもに体のちょうしをととのえるもの(みどりいろ)	おもにはたらく力になるもの(きいろ)	びこう
1 火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ ナムル	牛乳	しゅうまい(小:2こ・中:3こ) とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく だいすもやし ほうれんそう	ごはん しゅうまい(かわ) あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	蛭間小1・2年なし
2 水	ごはん 牛乳 ぶたにくきのこどんぶり たまふじる だいがくいも	牛乳	ぶたにく かまぼこ とうふ	エリンギ しめじ まいだけ たまねぎ こんにゃく みつば しょうが にんじん ねぎ	ごはん さとう 心 さつまいも ごま さとう みずあめ あぶら	神島田小1年なし
3 木	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに あきやさいのみぞしる そくせきづけ	牛乳	いわしのしょうがに とうふ あぶらあげ みそ わかめ	なす えのきだけ きゅうり たくあんづけ	ごはん さといも	カルシウム強化献立 10月の野菜:なす・さといも
4 金	りんごパン 牛乳 しろみざかなのこめこフライ さっぱりサラダ	牛乳	ぶたにく ちくわ けすりぶし あおのり しろみざかなのこめこフライ(さかな) とりにく	キャベツ にんじん べにしょうが だいこん コーン	りんごパン やきそば あぶら しろみざかなのこめこフライ(ころも) あぶら さとう オリーブあぶら	
7 月	ごはん 牛乳 さけフレークごはん ちゃんこじる ひじきとささみのごまあえ	牛乳	さけ とりにくたんご やきどうふ あぶらあげ とりにく ひじき	たまねぎ だいこんば はくさい にら キャベツ	ごはん さとう あぶら さとう ごま	
8 火	ナゲン 牛乳 ドライカレー コロッケ フルーツポンチ	牛乳	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム グリンピース みかん もも パイナップル レモンかじゅう	ナン さとう カレールウ あぶら コロッケ(じゃがいも・ころも) あぶら さとう	
9 水	ごはん 牛乳 ぎんさわらのさいきょうやき ひきすり いんげんのあえもの	牛乳	ぎんさわらのさいきょうやき とりにく やきどうふ	ねぎ たまねぎ にんじん はくさい こんにゃく さやいんげん もやし	ごはん かくふ さとう さとう	
10 木	しらたまうどん みそうどん きりぼしだいこんとツナのサラダ ブルーベリーケーキ	牛乳	とりにく かまぼこ みそ ツナ とうにゅう	ごぼう ねぎ しいたけ きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう レモンかじゅう ブルーベリー	しらたまうどん でんぶん さとう たまごぬきマヨネーズ ホットケーキミックス(乳・卵なし) マーガリン(卵なし) さとう	「目の愛護デー」献立
11 金	ごはん 牛乳 くりごはん キャベツメンチカツ さといもじる ひとくちゼリー	牛乳	あぶらあげ キャベツメンチカツ(にく) とりにく なまあげ	しいたけ キャベツメンチカツ(ころも) キャベツ だいこん にんじん みつば	ごはん くり さとう キャベツメンチカツ(ころも) あぶら さといも ひとくちゼリー(ふどうあじ)	十三夜献立 みつばは、JAから購入します。
15 火	ようふう きのこごはん にくだんごのトマトに コンコンサラダ オレンジ	牛乳	ミートボール ぶたにく だいす ハム	きのこ トマト たまねぎ にんじん れんこん だいこん コーン オレンジ	ごはん さとう ジャガイモ オリーブあぶら でんぶん さとう たまごぬきマヨネーズ	
16 水	ごはん 牛乳 さんまのかばやき さわにわん ゆかりあえ	牛乳	さんまのかばやき(さんま) ぶたにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり はくさい ゆかりこ	ごはん さんまのかばやき(ころも) あぶら さとう でんぶん	
17 木	ごはん 牛乳 つくね キムチなべ うましおキャベツ	牛乳	つくね ぶたにく やきどうふ しらすぼし	キムチ はくさい えのきだけ しらたき にら キャベツ もやし	ごはん かんこくもち さとう ごまあぶら	
18 金	ごはん 牛乳 れんこんサンドフライ さつまじる さんしょくあえ	牛乳	れんこんサンドフライ(にく) なまあげ みそ ハム	れんこんサンドフライ(れんこん) にんじん たまねぎ ねぎ だいこん とうみょう	ごはん れんこんサンドフライ(ころも) あぶら さつまいも さとう	食育給食の日
21 月	むぎごはん 牛乳 カレーライス あじフリッター(小中:2こ) カラフルサラダ キャンディチーズ	牛乳	ぶたにく あじフリッター(さかな) ハム キャンディチーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり あかビーマン	むぎごはん ジャガイモ あぶら カレールウ あじフリッター(ころも) あぶら たまねぎドレッシング	
23 水	ごはん 牛乳 ひじきいりとりそぼろどん しらたまじる おかかあえ	牛乳	とりにく ひじき あぶらあげ かまぼこ かつおぶし	コーン えだまめ しょうが はくさい にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶん ごめこだんご さとう	高台寺小1・2・5年なし
24 木	レーズンロール 牛乳 パン フランクフルト フルーツヨーグルト	牛乳	とりにく フランクフルト ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ バセリ もも パイナップル ナタデココ	レーズンロールパン ジャガイモ マカロニ	神守小3年なし
25 金	ごはん 牛乳 あげまぐろのあますあえ ぶたじる いそかあえ	牛乳	まぐろ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ のり	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ はくさい もやし	ごはん あぶら さとう でんぶん	神守小2年なし
28 月	ごはん 牛乳 あつやきたまご かんとうに うめちりあえ	牛乳	あつやきたまご ぶたにく がんもどき はんぺん こんぶ しらすぼし	だいこん にんじん こんにゃく きゅうり はくさい うめ ゆかりこ	ごはん さとう さとう	
29 火	ごはん 牛乳 あいちのさつまいも とりにくのからあげ(小中:2こ) しろみそしる れんこんのきんぴら	牛乳	とりにく なまあげ みそ ツナ	にんにく しょうが だいこん たまねぎ えのきだけ ねぎ れんこん にんじん	ごはん さつまいも あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	
30 水	ごはん 牛乳 ぎょうざ(小:2こ・中:3こ) はっぽうさい きゅうりのおりづけ	牛乳	ぎょうざ(にく) ぶたにく いか	ぎょうざ(やさい) はくさい たまねぎ にんじん だけのこ ヤングコーン ピーマン しょうが きゅうり	ごはん ぎょうざ(かわ) あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら	
31 木	ソフトめん 牛乳 ミートソース パンプキンコロッケ プロッコリーサラダ	牛乳	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト にんにく パンプキンコロッケ(かぼちゃ) プロッコリー もやし	ソフトめん ハヤシルウ さとう あぶら でんぶん パンプキンコロッケ(ころも) あぶら さとう ごま	ハロウィン献立

## ＜今月の栄養価＞

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%
小学校 平均	613	16.4%	28.9%	中学校 平均	770	15.8%	26.4%

\* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

## 10月10日は「目の愛護デー」です。

10・10を横にすると、となり、まゆと目の形になることから「目の愛護デー」となりました。パソコンやスマートフォンの普及で、ドライアイや目の疲れが、社会問題になっています。目大切にしましょう。



\* 献立は都合により変更することがあります。