

10月献立予定表

月 火 水 木 金

献立によせて

空は青く澄みわたり、さわやかな季節になりました。実りの秋を迎え、いろいろな食べ物が出回っています。給食では、旬の魚やきのこ、いも類を取り入れ、秋を感じることができる献立になるように工夫しました。旬の食べ物は、味や香りがよいだけでなく、栄養素も豊富です。季節の味を楽しみましょう。

リザーブ給食

Aランチ

ごはん
牛乳
さばの甘酢かけ
白菜のあえ物
豆腐のみそ汁
味つけのり

Bランチ

ごはん
牛乳
若鶏の甘酢かけ
白菜のあえ物
豆腐のみそ汁
梅干し

さば

さばは、EPA・DHAなどの体では作ることのできないあぶらをたくさん含んだ魚です。そのあぶらには、動脈硬化・高血圧などの生活習慣病から体を守る働きがあります。



味つけのり

のりは、海そうの仲間です。エネルギーが低く、食物繊維が多く含まれていて、お腹の中をそうじしてくれます。



豚肉

鶏肉には、体を作るたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、成長期のみなさんには欠かせない栄養素のひとつです。



梅干し

梅干しは、梅の実を塩漬けしたもので、昔から保存食としてよく食べられています。梅干しのすっぱさは、梅に含まれているクエン酸です。疲れをとる効果があります。



2 ごはん 牛乳 若鶏とさつまいもの甘酢がらめ 小松菜と白菜のおひたし なめこ汁	3 パン 牛乳 さけとじゃがいものコーンクリーム煮 野菜と豆のサラダ メープルシロップ	4 季節の料理・世界の料理(中国) ごはん 牛乳 きのこ入りマーボー豆腐 ばんさんすう	5 ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き 小松菜のおかかあえ 厚揚げとじゃがいものみそ汁	6 季節の料理 きのこカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト
9 スポーツの日	10 ドッグサンド 牛乳 白いんげん豆のポタージュ ニューピオーネゼリー	11 玄米入りごはん 牛乳 さけの塩焼き ごぼうと荳わかめのきんぴら 豆腐のすまし汁	12 五目ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 中華のあえ物	13 地場産物を使用した料理 ごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ 納豆
16 郷土料理(岡山県) 岡山ずし 牛乳 えのきたけのみそ汁 みかん	17 フィッシュバーガー 牛乳 野菜スープ プルーン	18 ごはん 牛乳 若鶏のオイスターソース焼き きくらげのあえ物 卵スープ	19 ごはん 牛乳 豚キムチ炒め トック	20 ごはん 牛乳 Aさば B若鶏の甘酢かけ 白菜のあえ物 豆腐のみそ汁 A味つけのり B梅干し
23 ごはん 牛乳 酢豚 干しえびとチゲンサイのあえ物 みかん	24 胚芽パン 牛乳 豚肉のりんごソースかけ マッシュポテト 白菜スープ	25 季節の料理 いもごはん 牛乳 焼きししやも キャベツのあえ物 豚汁	26 肉ごぼううどん 牛乳 ひじき入り酢の物 黒糖ビーンズ	27 チキンライス 牛乳 ブロッコリーのサラダ 野菜とマカロニのスープ プリン
30 季節の料理 ごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ いそ煮 大根のみそ汁	31 パン 牛乳 じゃがいものカレー煮 小松菜とコーンのサラダ みかん			この月の栄養価 エネルギー 606 kcal たんぱく質 26.0 g

献立は材料その他の都合により変更することがあります。