



10月献立表



囲みは、家庭での食事に取り入れてほしい食べ物です。

10月の食育目標：食事と運動について考えよう。
●食事の量と運動のバランスを考えよう。



月	火	水	木	金	
<p>スポーツには食事がカギ!</p> <p>あつ そと からだ うご せむし させつ 暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちよい季節になりました。 うんどうかい たいていさい ぶかつ じつよく ほっき 運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日 ごこ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。</p>		<p>1 野菜のカレーソーテー いわしのしょうが煮</p> <p>カルシウム入り ごはん 豆腐とじゃがいもの みそ汁</p> <p>給食休み 伊達小学校 伊達東小学校</p> <p>男物類</p>	<p>2 浅漬けの中華風 コンシューマイ(2コ)</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p> <p>豆腐の日(2日)献立</p> <p>給食休み</p> <p>海藻類</p>	<p>3 キャバツのバジルサラダ ハンバーグの変わりソース</p> <p>レーズン クリーム コッパン</p> <p>さき身と ワンタンのスープ</p> <p>給食休み</p> <p>豆類</p>	
	<p>6 おかか和え お月見エック</p> <p>人参ごはんと さつまいも汁</p> <p>給食休み</p> <p>果物類</p>	<p>7 ちくわのいそ辺揚げ (小1本、中2本)</p> <p>ソフトめん あっさりカレー うどんかけ汁</p> <p>給食休み</p> <p>豆類</p>	<p>8 たくあん和え 納豆</p> <p>オレンジ 麦ごはん 肉じゃが</p> <p>給食休み</p> <p>海藻類</p>	<p>9 りっちゃんサラダ ほうれん草オムレツ</p> <p>カルシウム入り ごはん ボークハヤシ</p> <p>給食休み</p> <p>魚類</p>	<p>10 人参サラダ 鶏肉の照り焼き</p> <p>中のみ ブルーベ リージャム</p> <p>トマトと卵の スープ</p> <p>給食休み</p> <p>いも類</p>
	<p>赤 牛乳 卵 鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節 みそ</p> <p>黄 ごはん さつまいも ごま ごま油</p> <p>緑 人参 キャバツ 小松菜 もやし 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく 干しいたけ</p> <p>エネルギーたんぱく質 脂質(%) カルシウム(mg) 塩分(g)</p> <p>603 25.2 19.6 36.1 2.4 743 30.3 23.5 43.0 2.7</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ 昆布 蒟蒻のり</p> <p>黄 ソフトめん 小麦粉 米油 砂糖</p> <p>緑 人参 もやし きゅうり キャバツ 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう しんじけ</p> <p>エネルギーたんぱく質 脂質(%) カルシウム(mg) 塩分(g)</p> <p>637 24.9 19.9 33.7 1.9 896 32.7 28.3 388 2.6</p>	<p>赤 牛乳 納豆 豚肉 かつお節</p> <p>黄 麦ごはん じゃがいも 砂糖</p> <p>緑 人参 小松菜 キャバツ もやし 玉ねぎ たくあん グリンピース こんにゃく 干しいたけ オレンジ</p> <p>エネルギーたんぱく質 脂質(%) カルシウム(mg) 塩分(g)</p> <p>651 27.3 15.0 35.0 1.8 776 32.2 16.8 37.1 1.9</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 卵 ハム 昆布 かつお節</p> <p>黄 カルシウム入りごはん 砂糖 じゃがいも ハヤシシルツ 米油</p> <p>緑 人参 きゅうり キャバツ 玉ねぎ しめじ ほうれん草 グリンピース コーン にんにく</p> <p>エネルギーたんぱく質 脂質(%) カルシウム(mg) 塩分(g)</p> <p>635 24.8 18.0 36.6 2.3 756 28.9 20.0 39.5 2.6</p>	<p>赤 牛乳 鶏肉 豆腐 (小) きな粉</p> <p>黄 コッパン ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま油 (中) ブルーベリージャム</p> <p>緑 人参 ほうれん草 キャバツ 玉ねぎ 小松菜 トマト しんじけ</p> <p>エネルギーたんぱく質 脂質(%) カルシウム(mg) 塩分(g)</p> <p>704 32.4 32.2 35.0 2.8 827 38.8 31.1 37.1 3.1</p>
	<p>14 チョレギサラダ パオス(2コ)</p> <p>中華めん みそラーメン スープ</p> <p>給食休み</p> <p>魚類</p>	<p>15 ごぼうサラダ きのこ入り信田煮</p> <p>ごま塩 さつまいもごはん 引き菜汁</p> <p>給食休み</p> <p>緑黄色野菜</p>	<p>16 切干大根の炒め煮 まぐろカツ</p> <p>麦ごはん もやしのみそ汁</p> <p>給食休み</p> <p>海藻類</p>	<p>17 寒天とわかめのサラダ いかながット(2コ)</p> <p>黒パン きのごり シチュー</p> <p>給食休み</p> <p>果物類</p>	
	<p>赤 牛乳 豚肉 わかめ のり</p> <p>黄 中華めん 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま油 ゼリー</p> <p>緑 人参 キャバツ きゅうり もやし たら 豆 ねぎ コーン ほうれん草 こんにゃく</p> <p>エネルギーたんぱく質 脂質(%) カルシウム(mg) 塩分(g)</p> <p>620 26.8 15.9 30.2 2.5 814 34.2 18.1 31.9 3.1</p>	<p>赤 牛乳 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 わかめ みそ</p> <p>黄 ごはん さつまいも 砂糖 ごま 油 ノンエッグマヨネーズ だししょうゆ</p> <p>緑 人参 ごぼう キャバツ きゅうり 大根 ねぎ コーン しんじけ しめじ</p> <p>エネルギーたんぱく質 脂質(%) カルシウム(mg) 塩分(g)</p> <p>600 19.5 19.1 33.9 2.1 717 22.6 21.4 36.5 2.5</p>	<p>赤 牛乳 まぐろ 鶏肉 油揚げ さつまいも みそ</p> <p>黄 麦ごはん 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま油</p> <p>緑 人参 きゅうり 小松菜 切干大根 きりたんぽ こんにゃく</p> <p>エネルギーたんぱく質 脂質(%) カルシウム(mg) 塩分(g)</p> <p>604 22.1 19.6 36.4 1.9 743 26.5 22.6 40.6 2.4</p>	<p>赤 牛乳 いか 鶏肉 たらちお 寒天 わかめ</p> <p>黄 黒パン 小麦粉 片栗粉 砂糖 シチュー</p> <p>緑 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ きりたんぽ コーン しんじけ まいし</p> <p>エネルギーたんぱく質 脂質(%) カルシウム(mg) 塩分(g)</p> <p>658 25.0 24.0 42.6 2.5 845 30.4 26.7 48.6 3.1</p>	
<p>20 小松菜のごまドレッシング 白身魚のマヨしお油焼き</p> <p>赤しごはん いら玉風汁 (卵は入っていません)</p> <p>給食休み</p> <p>伊達小学校 伊達東小学校</p> <p>いも類</p>	<p>21 大根とツナのサラダ くり入りコック</p> <p>ソフトめん きのごり かけ汁</p> <p>給食休み</p> <p>豆類</p>	<p>22 かしらし和え いわしのかば焼き</p> <p>ふりかけ カルシウム入り ごはん 具だくさん汁</p> <p>給食休み</p> <p>海藻類</p>	<p>23 福神漬け 和風サラダ</p> <p>プリン 麦ごはん ひき肉と大豆の カレー</p> <p>給食休み</p> <p>魚類</p>	<p>24 イタリアンサラダ 肉だんご(2コ)</p> <p>中のみ ブルーベ リージャム</p> <p>コンソメ スープ</p> <p>給食休み</p> <p>きのごり類</p>	
<p>赤 牛乳 たら 豆腐 凍り豆腐 みそ</p> <p>黄 ごはん ごま 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ</p> <p>緑 人参 小松菜 キャバツ もやし たら 豆 ねぎ コーン 干しいたけ 赤しそ ハセリ</p> <p>エネルギーたんぱく質 脂質(%) カルシウム(mg) 塩分(g)</p> <p>598 27.4 20.2 35.8 2.2 708 31.8 22.8 38.4 2.8</p>	<p>赤 牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ わかめ</p> <p>黄 ソフトめん 小麦粉 パン粉 米油 さつまいも 栗 砂糖</p> <p>緑 人参 大根 キャバツ きゅうり 大根 ねぎ 小松菜 しめじ まいしけ えのきたけ しんじけ</p> <p>エネルギーたんぱく質 脂質(%) カルシウム(mg) 塩分(g)</p> <p>632 24.0 19.2 37.2 2.0 851 30.4 23.6 42.0 2.2</p>	<p>赤 牛乳 いわし 油揚げ みそ かつお節 のり</p> <p>黄 カルシウム入りごはん 片栗粉 米油 砂糖 じゃがいも</p> <p>緑 人参 キャバツ 小松菜 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが</p> <p>エネルギーたんぱく質 脂質(%) カルシウム(mg) 塩分(g)</p> <p>599 23.7 19.8 40.3 2.1 718 27.8 22.9 43.8 2.5</p>	<p>赤 牛乳 鶏肉 ちくわ 大豆 卵 わかめ</p> <p>黄 麦ごはん じゃがいも 砂糖 米油 カレーウ</p> <p>緑 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ グリンピース 海神漬け トマト にんにく しょうが チョウネ</p> <p>エネルギーたんぱく質 脂質(%) カルシウム(mg) 塩分(g)</p> <p>663 19.5 18.2 29.7 2.5 774 22.1 19.9 30.5 3.1</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 鶏肉 へーコン (中) きな粉</p> <p>黄 コッパン 米油 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 (小) ブルーベリージャム</p> <p>緑 人参 プロコッパン キャバツ 玉ねぎ グリンピース コーン セロリ</p> <p>エネルギーたんぱく質 脂質(%) カルシウム(mg) 塩分(g)</p> <p>592 23.1 19.3 36.2 2.2 842 29.4 31.4 40.1 3.3</p>	
<p>27 ヒーマンのおかか和え はやま高原豚肉の パン粉焼き</p> <p>ふりかけ カルシウム入り ごはん なめこ汁</p> <p>給食休み</p> <p>伊達中学校</p> <p>果物類</p>	<p>28 くらげサラダ あべ川いも(2コ)</p> <p>青のり 小魚 中華めん キムチラーメン スープ</p> <p>給食休み</p> <p>緑黄色野菜</p>	<p>29 ヒーマンのおかか和え はやま高原豚肉の パン粉焼き</p> <p>ふりかけ カルシウム入り ごはん なめこ汁</p> <p>給食休み</p> <p>伊達小学校 伊達東小学校</p> <p>果物類</p>	<p>30 ひじきのマヨネーズサラダ さばのみそ煮</p> <p>味のり のり 麦ごはん すまし汁</p> <p>給食休み</p> <p>いも類</p>	<p>31 かぼちゃサラダ メンチカツ</p> <p>アップル ハニー コッパン わかめスープ</p> <p>給食休み</p> <p>魚類</p>	
<p>赤 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ かつお節 みそ</p> <p>黄 カルシウム入りごはん パン粉 砂糖</p> <p>緑 人参 ビーマン パプリカ もやし 玉ねぎ ねぎ なめこ コーン</p> <p>エネルギーたんぱく質 脂質(%) カルシウム(mg) 塩分(g)</p> <p>611 27.3 20.3 51.9 2.2 730 31.5 22.9 54.1 2.5</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 たら 油揚げ わかめ</p> <p>黄 中華めん さつまいも 米油 砂糖 ごま油</p> <p>緑 人参 キャバツ きゅうり もやし 大根 ねぎ いら 白菜</p> <p>エネルギーたんぱく質 脂質(%) カルシウム(mg) 塩分(g)</p> <p>637 26.8 16.0 38.9 2.1 809 33.3 17.9 41.9 2.6</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ かつお節 みそ</p> <p>黄 カルシウム入りごはん パン粉 砂糖</p> <p>緑 人参 ビーマン パプリカ もやし 玉ねぎ ねぎ コーン</p> <p>エネルギーたんぱく質 脂質(%) カルシウム(mg) 塩分(g)</p> <p>611 27.3 20.3 51.9 2.2 730 31.5 22.9 54.1 2.5</p>	<p>赤 牛乳 さば 鶏肉 豆腐 ひじき ツナ のり みそ</p> <p>黄 麦ごはん ノンエッグマヨネーズ 砂糖 麺</p> <p>緑 人参 小松菜 キャバツ 三つ葉 ほうれん草 ねぎ コーン 干しいたけ</p> <p>エネルギーたんぱく質 脂質(%) カルシウム(mg) 塩分(g)</p> <p>662 26.8 24.5 33.3 2.0 863 29.3 29.8 35.7 2.4</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 豆腐 ベーコン わかめ</p> <p>黄 コッパン 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ アップルハニー</p> <p>緑 人参 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ コーン 干しいたけ</p> <p>エネルギーたんぱく質 脂質(%) カルシウム(mg) 塩分(g)</p> <p>662 23.1 25.6 32.0 2.7 863 29.3 30.4 35.1 3.5</p>	

10月食育だより

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!

かぼちゃ
にんじん
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。

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一つです。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

給食では、6日に「人参ごはん」10日に「人参サラダ」を出します。

今月は、GAP(ギャップ)ウィークとして10月6日(月)～10日(金)までGAPとして認められた食材を一部使用し、給食を提供いたします。使用食材は、米、人参、きゅうり、しいたけ、トマトの予定です。

GAP(ギャップ)とは?

食の安全性を確保することはもちろん、農家のみなさんが行う、人にも環境にもやさしい農業を管理する仕組みをGAPといいます。GAPのマークが付いた、野菜や果物、お肉を買うことは、SDGsを応援することにもつながります。

※1 食材料購入の都合により、献立が変更する場合がありますのでご了承ください。
※2 栄養価は上段が小学校、下段が中学校を示します。
※3 令和7年度7、8月分学校給食放射線物質検査結果について、全て検出されませんでした(ND)。