

# 10月の学校給食献立表

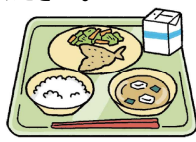
令和4年度

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考	
					赤色の食品 血液や筋肉 骨格となるもの	黄色の食品 エネルギー源となる もの	緑色の食品 からだの調子をととのえるもの		
3	月	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 甘酢和え 牛乳		831	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたミンチ ささみ わかめ	ごはん こめあぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ	小学校 振休	
4	火	パン ナポリタンスパゲティ フルーツあえ 牛乳	752	887	ぎゅうにゅう ウイナー	パン スパゲティ こめあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン トマト みかん もも パイ		
5	水	ごはん さんまのみぞれ煮 ゆず和え なめこ汁 牛乳	657	786	ぎゅうにゅう さんまのみぞれに ちくわ みそ	ごはん	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん たまねぎ なめこ ねぎ		
6	木	パン ウイナーとマカロニのスープ煮 ポテサラ(豆入り) 牛乳	668	778	ぎゅうにゅう ウイナー	パン マカロニ じゃがいも コンクリーミードレッシング	キャベツ たまねぎ はくさい にんじん きゅうり まめミックス(ひよこまめ・あか いんげん・しろいんげん・いんげんまめ)		
7	金	カレーきんぴらそぼろ丼 わかめの味噌汁 牛乳	638	762	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ひらてん とうふ わかめ みそ	ごはん はるさめ	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	北野上 遠足	
10	月	スポーツの日							
11	火	パン 太刀魚フライ ポイルキャベツ コーンポタージュ 牛乳	785	880	ぎゅうにゅう たちうおフライ	パン こめあぶら クルトン ポタージュスープのもと	キャベツ たまねぎ にんじん コーン		
12	水	けんさんくまのぎゅう 県産熊野牛の牛丼 浅漬け風 牛乳	644	769	ぎゅうにゅう ぎゅうにく(くまのぎゅう) こんぶ	ごはん こめあぶら	こんにやく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり ねぎ		
13	木	パン カレーポトフ 大根のツナマヨサラダ 牛乳	726	854	ぎゅうにゅう ウイナー ツナ	パン じゃがいも カレールウ たまごをつ かっけないマヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん グリンピース		
14	金	ごはん とりにく あつあげ みそ煮 かわりお浸し 牛乳	597	708	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ ひじき ツナ	ごはん	こんにやく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	中野上 南野上 遠足	
17	月	ごはん しょうがみそおでん 中華サラダ 梅干し(小学校のみ) 牛乳	637		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ ひらてん	ごはん はるさめ バンバンジードレッシング	だいこん こんにやく こまつな もやし にんじん うめぼし	中学校 中間テ	
18	火	パン とりにく 鶏肉のチリマト煮 チーズとコーンのサラダ 牛乳	732	861	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ チーズ	パン じゃがいも コンクリーミードレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ トマト コーン		
19	水	ごはん はるまき 三色あえ もずくりサンラータン 牛乳	697	838	ぎゅうにゅう はるまき ちくわ もずく	ごはん こめあぶら かたくりこ	キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ		
20	木	パン やきそば フルーツ寒天 牛乳	725	852	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん こめあぶら	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン パイン みかん もも かんてん		
21	金	ハヤシライス レモンドレッシングサラダ 牛乳	655	784	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん ハヤシルウ こめあぶら	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ コーン		
24	月	ポパイカレー 福神漬け 海藻サラダ 牛乳	674	808	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス ツナ	ごはん カレールウ こめあぶら オリーブオイル	ほうれんそう たまねぎ にんじん もやし ふくじんづけ		
25	火	パン きこの和風スープスパ ちくわのマヨおかかあえ 牛乳	649	754	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし	パン スパゲティ たまごをつかっけないマヨ ネーズ	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん エリンギ えのき こまつな		
26	水	ゆかりごはん 肉団子の酢豚風 梅あえ 牛乳	638	762	ぎゅうにゅう にくだんご ささみ	ごはん ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし		
27	木	パン さつまいものクリーム煮 イタリアンサラダ 牛乳	720	846	ぎゅうにゅう ベーコン	パン マカロニ さつまいも シチュールウ イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー キャベツ		
28	金	セルフキムチチャーハン わかめと春雨のスープ 牛乳	591	701	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ごはん はるさめ ごまあぶら ごま	たまねぎ こまつな はくさいキムチ にんじん ながねぎ はくさい ねぎ		
31	月	ごはん かぼちゃサンドフライ コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳	679	815	ぎゅうにゅう かぼちゃサンドフライ ベーコン	ごはん こめあぶら	キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ		

\* 材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。



## 10月 給食だより



まいにち  
毎日、タブレットやテレビ、ゲームなどをしていて目が  
つか つか つか つか つか つか つか つか つか つか  
疲れていませんか？1日に使う時間を決めたり食事中  
は使わないなど、ルールを守って使いすぎないように  
にしましょう。また暗い所で目を使うと疲れてしまいま  
す。勉強などをするときには明るい所でしましょう。  
ブルーベリーやなすび、むらさきキャベツなどにふく  
まれているアントシアニンは目の疲れに効果的です。

10月10日は  
目の  
愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。