

10月の学校給食献立表

北野上小学校・中野上小学校・南野上小学校・東海南中学校

令和2年度

海南市教育委員会

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 エネルギー源になるもの	緑色の食品 からだの調子をととのえるもの	
1	木	パン・ぎゅうにゅう・つきみハンバーグ・ゆでやさい・おつきみちゅうかスープ	642	744	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・とり	パン・しらたまだんご	もやし・にんじん・たまねぎ・こまつな・ほししいたけ	
2	金	ごはん・ぎゅうにゅう・もつなべふうに・あまずあえ	611	727	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・みそ・いとかまぼこ・わかめ	ごはん	もやし・キャベツ・にんじん・だいこん・ニラ・つきこんやく・にんにく	
5	月	ごはん・ぎゅうにゅう・いもたき・おひたし	641	766	ぎゅうにゅう・とり・く・ひらてん	ごはん・さいも	にんじん・こんにやく・ほししいたけ・ごぼう・いんげん・ほうれんそう・もやし	
6	火	パン・ぎゅうにゅう・ナポリタンスパゲッティ・フルーツかんでんゼリー	707	829	ぎゅうにゅう・ベーコン	パン・スパゲッティ・ゼリー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・みかん・もも・パイ	
7	水	ごはん・ぎゅうにゅう・まーぼーとうふ・ちゅうかサラダ	649	776	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・ちくわ・わかめ	ごはん	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ほうれんそう・キャベツ	
8	木	パン・ぎゅうにゅう・スープスパ・ひじきサラダ	669	780	ぎゅうにゅう・とり・く・ひじき	パン・スパゲッティ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・もやし・コーン	
9	金	ごはん・ぎゅうにゅう・きのこカレー・イタリアンサラダ	667	799	ぎゅうにゅう・ぶたにく・トリささみ	ごはん・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・しめじ・マッシュルーム・キャベツ・ブロッコリー・コーン	
12	月	ごはん・ぎゅうにゅう・きりほしだいこんに・うめあえ	593	703	ぎゅうにゅう・とり・く・ひらてん	ごはん	きりほしだいこん・にんじん・いとこんにやく・グリーンピース・キャベツ・えのき・ねりうめ	
13	火	パン・ぎゅうにゅう・しろみさかなのフライ・コーンクリームサラダ・わかめスープ	708	830	ぎゅうにゅう・しろみさかな・とり・く・わかめ	パン・あぶら	キャベツ・にんじん・コーン・たまねぎ・しめじ	
14	水	ごはん・ぎゅうにゅう・ぶたじゃが・ゆずあえ	614	730	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひらてん	ごはん・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・いとこんにやく・グリーンピース・もやし・きゅうり	
15	木	パン・ぎゅうにゅう・やきそば・フルーツポンチ	701	821	ぎゅうにゅう・ぶたにく	パン・やきそば	キャベツ・もやし・たまねぎ・にんじん・みかん・もも・パイ・ナタデココ	
16	金	ごはん・ぎゅうにゅう・とり・のみそに・ほうれんそうサラダ	613	729	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ちくわ・ひらてん・いとかまぼこ・みそ	ごはん	つきこんにやく・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	
19	月	ごはん・ぎゅうにゅう・ごもくきんびら・ちくわとやさいのあえもの・うめほし	759	919	ぎゅうにゅう・とり・く・ひらてん・ちくわ	ごはん	ごぼう・にんじん・いとこんにやく・グリーンピース・キャベツ・もやし・コーン・うめほし	
20	火	パン・ぎゅうにゅう・ビーフンチュー・ゆかりサラダ	666	771	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく	パン・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・にんじん・もやし	
21	水	ごはん・ぎゅうにゅう・だいずのいそに・ほうれんそうとツナのあえもの	607	721	ぎゅうにゅう・とり・く・だいず・ひじき・ひらてん・かつおぶし・ツナ	ごはん	だいこん・にんじん・つきこんにやく・ほうれんそう・キャベツ	
22	木	パン・ぎゅうにゅう・とり・くのケチャップに・コールスローサラダ	603	694	ぎゅうにゅう・とり・く	パン・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・コーン	
23	金	ごはん・ぎゅうにゅう・かつおだいこん・さつまいものみそしる	734	886	ぎゅうにゅう・かつお・みそ	ごはん・さつまいも	だいこん・しょうが・にんじん・こんにやく・ごぼう・もやし・ねぎ	
26	月	ごはん・ぎゅうにゅう・ちゅうかに・パン・バンジーサラダ	628	749	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか・ちくわ・とりささみ	ごはん	はくさい・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ほうれんそう・もやし	
27	火	パン・ぎゅうにゅう・ポトフ・こんさいサラダ	697	816	ぎゅうにゅう・ウインナー	パン・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん・いんげん・コーン・ごぼう・レンコン	
28	水	ごはん・ぎゅうにゅう・おでん・わふうあえ	639	763	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あつあげ・ちくわ	ごはん	だいこん・にんじん・いたこんにやく・もやし・ブロッコリー・しめじ	
29	木	パン・ぎゅうにゅう・にくだんごのあまずあんかけ・はるさめサラダ	605	696	ぎゅうにゅう・にくだんご	パン・はるさめ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・もやし・ほししいたけ・こまつな・しょうが	
30	金	ごはん・ぎゅうにゅう・やきぐりコロッケ・かぼちゃサラダ・やさいはるさめスープ	669	802	ぎゅうにゅう・とり・く・わかめ	ごはん・やきぐりコロッケ・あぶら・はるさめ	きゅうり・コーン・かぼちゃ・はくさい・にんじん・たまねぎ	

*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。

今月の目標『食後は静かに休みましょう』

給食だより

10月10日は目の愛護デー

目によい食べ物は？

お月見

旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、さといもなどを供えます。また旧暦の9月13日を十三夜といっておなじようにお供えものをして、月をながめます。

月見だんご

とろろがわらべ

一般的に、丸い形のおもに關西地域では、さといもに見立てただんご(あんこつき)を供えます。



これらの栄養成分を多く含む食べ物は、目の健康によいといわれています。

**ビタミンA
カロテン**

うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

アントシアニン

ブルーベリー、ぶどう、なすなど