

日	曜	献立名	主な材料と働き					
			体をつくる		体の調子をととのえる		体を動かすエネルギーとなる	
			1 群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2 群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・きのこ・果物	5 群 穀類・いも類・さとう	6 群 油脂類・種実類
1	木	麦ごはん 牛乳 ◎さばの照り焼き いそ蕎麦 とうもろこしのうすくず汁	さば	牛乳			麦 米 さとう でんぷん さとう	
2	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 焼ききょうざ(2こ) もやしとえだまめのあえもの	とうふ ぶた肉 みそ ぶた肉	牛乳	にんじん にら	たけのこ ごぼう ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ しょうが もやし えだまめ	米 さとう でんぷん 小麦粉 でんぷん さとう さとう	ごま油 ごま油 植物油脂 ごま ごま油
5	月	ごはん 牛乳 米粉のコロッケ キャベツのおかかあえ 赤みその豚汁	ぶた肉 牛肉 かつおぶし ぶた肉 とうふ 油あげ みそ(赤みそ)	牛乳	にんじん パセリ チンゲンサイ にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	米 じゃがいも さとう 米パン粉 米粉 でんぷん さとう	なたね油
あさびー スマイル給食		ごはん 牛乳 カレーライス 福神漬 フルーツゼリーあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご 福神漬 パイン 黄桃	米 じゃがいも カレールウ ゼリー(りんご にんじん かぼちゃ オレンジ)	
6	火	ミルクロールパン 牛乳 さつまいものジチュー ガーリックチキン ピーンズサラダ	ぶた肉 とり肉	牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ とうもろこし エリンギ キャベツ えだまめ きゅうり	ミルクロールパン さつまいも 小麦粉 ひよこまめ	バター ごまドレッシング
8	木	きしめん 牛乳 五目きしめん いかブリッター(2こ) キャベツの塩昆布あえ	とり肉 かまぼこ 油あげ いか	牛乳 牛乳 生クリーム あおさ 塩こんぶ	にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ しいたけ キャベツ	きしめん 小麦粉 でんぷん さとう 米粉 ごま油	だいず油 なたね油 ごま油
9	金	麦ごはん 牛乳 ◎いわしの八丁みそ煮 キャベツとにんじんのおひたし さわにわん 紫いもチップス	いわし みそ かつおぶし ぶた肉 とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん	ねぎ キャベツ ねぎ たけのこ えのきたけ	麦 米 さとう さとう	
13	火	ごはん 牛乳 ピピンパ オムル トッポギスープ	牛肉 たまご ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん にら	しょうが にんにく 切干大根 もやし たまねぎ しいたけ	米 でんぷん さとう さとう トッポギ	なたね油 ごま ごま油
14	水	くろロールパン 牛乳 ◎米粉のかりかり鶏フライ コールスローサラダ ミネストローネ	ホキ ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん トマト	キャベツ たまねぎ マッシュルーム セロリー	くろロールパン 米パン粉 じゃがいも でんぷん さとう	なたね油 ドレッシング
15	木	ごはん 牛乳 けんちんしのたのあんかけ もやしの赤じそあえ さつま汁	とうふ 油あげ たら とり肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 赤しそ にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ	米 でんぷん さとう さつまいも	植物油
16	金	麦ごはん 牛乳 豚半玉炒め きゅうりのごましょうゆ 中華とうふ汁 ♥ヨーグルト	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にんじん	たまねぎ キムチ たけのこ きゅうり たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ	麦 米 さとう でんぷん さとう ごま ごま油 ごま油	
あさびー スマイル給食		ごはん 牛乳 ツナの甘辛煮 バリバリ漬け 白みその呉汁(こじる) 手巻きのり	まぐろ油づけ とうふ だいず 油あげ みそ(白みそ)	牛乳 わかめ のり	にんじん	とうもろこし しょうが きゅうり たくあん だいこん ねぎ えのきたけ	米 さとう	
19	月	麦ごはん 牛乳 厚揚げカレー丼の具 ◎さんまのみぞれ煮 もやしのごまあえ	生あげ ぶた肉 さんま	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん もやし	麦 米 でんぷん でんぷん さとう さとう	
21	水	サンドイッチパンズパン 牛乳 照り焼きハンバーガー キャベツとにんじんのサラダ パンボギンスープ	ぶた肉 とり肉 だいず ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ えだまめ	サンドイッチパンズパン じゃがいも でんぷん さとう さとう	米油 バター
22	木	中華めん 牛乳 みそラーメン しゅうまい(2こ) 中華サラダ	ぶた肉 なたと巻き みそ ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく もやし ねぎ とうもろこし しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく寒天	中華めん でん粉 小麦粉 でんぷん さとう パン粉 水あめ さとう	
23	金	ごはん 牛乳 ◎あじのなんばん漬け ささみとキャベツのごまあえ じゃがもち汁	あじ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう でんぷん さとう じゃがいも でんぷん	なたね油 ごま
26	月	麦ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め きゅうりのおかかあえ よしの汁	ぶた肉 みそ かつおぶし とり肉 生あげ かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ ねぎ えだまめ しょうが にんにく きゅうり だいこん ねぎ	麦 米 さとう でんぷん さとう でん粉	
27	火	ごはん 牛乳 とりすき だし巻きたまご 野菜のじそひじきあえ	とり肉 焼きとうふ ちくわ たまご まぐろ油づけ	牛乳 はっこう乳 しそひじき	にんじん こまつな にんじん	はくさい たまねぎ しらたき ねぎ こまつな にんじん	米 さとう さとう でんぷん	
28	水	ロールパン ♥はっこう乳 ★カレー味のやきそば ツナサラダ わかめスープ	ぶた肉 まぐろ油づけ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい ねぎ	ロールパン 中華めん たまご抜きドレッシング	米油
29	木	ごはん 牛乳 きのこ入り五目ごはんの具 栗のコロッケ みそけんちん汁	とり肉 ちくわ 油あげ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん	えだまめ えのきたけ しめじ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう さつまいも じゃがいも さとう パン粉 でんぷん 小麦粉 米粉 ごま油	くり なたね油 ごま油
30	金	わかめごはん 牛乳 ごぼう入りつくね(2こ) 切干大根の甘酢あえ とうふ汁 一口ゼリー(りんご味)	とり肉 ぶた肉 だいず とうふ とり肉 かまぼこ 油あげ	わかめ 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが 切干大根 きゅうり ねぎ りんご	米 でんぷん さとう さとう さとう 水あめ	なたね油

※都合により献立や材料を変更する場合があります。♥は直接学校へ配達されるものです。★は応募献立です。◎さかなを使った献立は骨に注意して食べましょう。※「あさびースマイル給食」は、副食(おかず)から9大アレルゲン(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ・カシューナッツ)を除去した日です。※学校給食ではアレルゲン特定原材料等29品目のうち、「そば・落花生・くるみ・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・マカダミアナッツ・やまいも」の9品目は使用しません。
●食物アレルギーのある方へ……献立表は、6つの基礎食品群に分類できる食品を掲載しているため、微量な食品や調味料等は記載していません。詳しい材料が知りたい方は、申し出てください。

～ 今月の給食目標 ～
食品ロスについて考えよう

応募献立
の紹介

『カレー味の焼きそば』
西中学校の生徒が考え
ました。
★給食では28日に食べます。

食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品のことです。日本は、多くの食品を外国から輸入していますが、それにもかかわらず年間461万トンの食品ロスが発生しているといわれています。これは1人1日当り、おにぎり1個分。身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

10月10日は
目の愛護デー

10月10日は、目の愛護デーです。
10を右に回転させると、まゆ毛と目のように見えることから、この日が目を大切にしようという日になりました。タブレットやスマートフォンなどを使う機会が増えて、目を酷使している人も多いでしょう。疲れた目を回復させる栄養素は「アントシアニン」で、ブルーベリーやぶどう、むらさきいもに多く含まれます。
給食では、9日(金)に紫いもチップスが出ます。お楽しみに！