

日	曜日	牛乳	こんだてめい	おもなしよくひん		
				ち・にく・ほねをつくる あかのしょくひん	ちからやだいおんとする きいろのしょくひん	からだのちょうしをととのえる みどりのしょくひん
1	木	○	ごはん おろしハンバーグ(うさぎがた) そばろに なすのみそしる しらたまあずき	ぶた とり あずき あげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ いも さとう あぶら	ブロッコリー ミニトマト にんじん だいこん しいたけ グリンピース なす
2	金	○	〈とうふのひ〉まいたけごはん さつまいものみそしる やさいとうふナゲット なめたけあえ みかん	とり あげ とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ いも さとう こんにゃく あぶら	にんじん いんげん こまつな たまねぎ ミニトマト まいたけ なめたけ みかん
3	土	○	ごはん いわしのうめに ごまあえ にももの じゃがいものみそしる やわらかまっちゃんムース	あつあげ みそ いわし わかめ クリーム ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごま	いんげん にんじん だいこんは もやし だいこん たまねぎ
6	火	○	〈小1-11クエスト〉ごはん ハンバーグデミグラソース トマトに はくさいのみそしる きよほう	ぶた ぎゅう なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ いも さとう でんぷん あぶら	ブロッコリー ミニトマト にんじん いんげん たまねぎ はくさい えのき きよほう
7	水	○	〈せかいのごはん〉パエリア スペインふうバイクドエッグ カロテンサラダ スープ とろけるプリン	あさり たまご ハム とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	ピーマン かぼちゃ いんげん ちんげんさい たまねぎ マッシュルーム コーン ねぎ
8	木	○	スパゲティミートソース なまわかめのサラダ だいこんとしょうがのスープ かきのヨーグルトあえ	ぶた ハム チーズ わかめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	スパゲティ こんにゃく さとう あぶら	トマト たまねぎ きゅうり だいこん しょうが かき
9	金	○	パンズパン ほきタルタルフライ ポークビーンズ もやしとたまごのスープ りんご(あきばえ)	ほき ぶた だいす ベーコン ぎゅうにゅう	パン いも さとう でんぷん あぶら	ミニトマト いんげん にんじん はねぎ きゃべつ たまねぎ もやし りんご
12	月	○	〈小2-11クエスト〉むぎごはん チキンカレー ミニえびフライ マカロニサラダきゃべつ 11 アイスクリーム	とり ハム えび ぎゅうにゅう アイスクリーム	こめ むぎ いも マカロニ あぶら マヨネーズ	にんじん ミニトマト たまねぎ りんご グリンピース きゃべつ きゅうり コーン
13	火	○	〈さつまいものひ〉さつまいものたきごみごはん すましじる まつかぜやき ごぼうからあげ げんきヨーグルト	あげ ぶた とり みそ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ いも パンこ ごま あぶら	にんじん こまつな しめじ えだまめ しいたけ ごぼう だいこん
14	水	○	ごはん さんまのたつたあげ いそあえ にころがし すましじる みかん	さんま のり ぎゅうにゅう	こめ いも でんぷん あぶら	ほうれんそう にんじん こまつな はくさい えのき だいこん しいたけ みかん
15	木	○	しょくパン チョコジャム あきのごめこシチュー ごぼうとまめのサラダ パナナ	とり ベーコン まめ ぎゅうにゅう クリーム	パン チョコ バター	にんじん ミニトマト しめじ たまねぎ グリンピース ごぼう コーン パナナ
16	金	○	ジャージャーめん ししゃもフライ もずくのちゅうかふうスープ やわらかライチゼリー	ぶた みそ ししゃも もずく ぎゅうにゅう	めん でんぷん あぶら	にんじん ほうれんそう はねぎ ねぎ もやし だいこん しいたけ
19	月	○	〈食育の日〉むぎごはん セルフやきとりどん すましじる どらまめ きりぼしだいこんのサラダ やわらかミルクゼリー	とり たまご ツナ ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ でんぷん マヨネーズ	こまつな ミニトマト ねぎ だいこん なす みょうが えだまめ
20	火	○	ごはん さばのカレーやき なめたけあえ にころがし かきたまじる かき	さば たまご ぎゅうにゅう	こめ いも さとう でんぷん あぶら	ほうれんそう にんじん こまつな なめたけ グリンピース しいたけ かき
21	水	○	ごはん やきぐりコロケ なめこすましじる きりぼしに おからとマカロニのサラダ りんご	ツナ あげ ぎゅうにゅう	こめ くり マカロニ さとう あぶら マヨネーズ	にんじん ミニトマト かぶのは きゅうり たまねぎ だいこん かぶ なめこ りんご
22	木	○	ごはん さんまのオレンジに ごまあえ あつやきたまご だいすのいそに みそしる みかん	さんま たまご だいす とり もずく ひじき わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにゃく ごま あぶら	ほうれんそう にんじん こまつな きゃべつ ごぼう だいこん みかん
23	金	○	〈小1-21クエスト〉あげパン マイルドステーキ ポテトサラダ ようふうみそしる プリンアラモード	ぶた みそ わかめ ぎゅうにゅう チーズ クリーム	パン いも さとう でんぷん あぶら マヨネーズ ドレッシング	にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン だいこん きよほう
26	月	○	ごはん からあげ ゆでいんげん きのこじる さんしょくいため シャインマスカット	とり あげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう あぶら	いんげん ミニトマト なら こまつな もやし なめこ えのき しめじ しいたけ ぶどう
27	火	○	ごはん むきかれいきのこやき のっぺいじる さつまいものサラダ やわらかキャラメルゼリー	かれい ハム あげ ヨーグルト ぎゅうにゅう かんてん	こめ いも こんにゃく でんぷん あぶら マヨネーズ	にんじん ミニトマト かぶのは たまねぎ しいたけ えのき しめじ レモン きゅうり かぶ
28	水	○	まーぼーめん たこのからあげ かふうあえ もずくのちゅうかふうスープ りんご(しなのゴールド)	とうふ ぶた たこ ハム たまご もずく ぎゅうにゅう	めん でんぷん さとう あぶら	にんじん なら はねぎ もやし きゅうり だいこん ねぎ しいたけ りんご
29	木	○	くりごはん ぎせいとうふ ミートボール からしあえ みそしる おつきみゼリー	とり とうふ たまご ちくわ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう くり ごま	にんじん こまつな かぶのは きゃべつ もやし かぶ
30	金	○	〈ハロウィン〉ごはん かぼちゃハンバーグ かぶのスープ こまつなとまめのサラダ パンプキンムース	とり ぶた まめ わかめ ぎゅうにゅう クリーム かんてん	こめ さとう あぶら	ブロッコリー こまつな ミニトマト かぶのは かぼちゃ コーン えだまめ かぶ

*献立は食材の都合により変わることがあります。 *太字(偏食対応食)

*今月のリクエスト(小1・2年生) 来月のリクエスト(小3・4・5年生)

~秋の味覚を味わいましょう~

秋の味覚、柿、みかん、りんご、ぶどうなど果物が旬を迎えます。

長野の高寺農園からは、りんご三兄弟が直送。3種のりんごを食べ比べて、味や香り、食感などを楽しみましょう。栄町では、篠田さんのお米・小川さんのどらまめも直送です。



日	曜日	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分相当量 g	摂食機能練習食		給食ひとくちメモ
						上段 献立名	下段 食材名	
1	木	816 613	29.7 22.8	19.4 17.1	3.1 2.2	にもの だいこん		〈十五夜〉中秋の名月。きれいな満月を見ながら秋の収穫を祝い、月にお礼をします。稲穂に似たすすきを飾り、団子、里芋、果物をお供えしたり、お供えを食べて健康を願ったりします。
2	金	722 547	21.8 17.3	27.6 23.6	3.2 2.2	みそしる さつま芋		〈豆腐の日〉10=とう 2=ふという語呂合わせから、この日が制定されました。今日は豆腐で作ったナゲットが主菜。豆腐+4種の野菜（コーン・枝豆・人参・玉ねぎ）入りです。
3	土	776 585	30.4 23.3	25.1 21.6	2.9 2.0	にもの にんじん		〈いわしの日〉「イ（1）ワ（0）シ（4）」という語呂合わせから、10月4日は「いわしの日」。梅煮は、骨までやわらかく煮てあります。歯や骨を丈夫にするカルシウムがたっぷりです。
6	火	776 585	29.8 22.9	22.6 19.6	3.0 2.1	トマトに にんじん		〈秋の収穫 巨峰〉他の品種と比べて粒が大きいので「ぶどうの王様」と呼ばれています。名前の由来は、開発された農学研究所から見える雄大な富士山にちなんで付けられました。
7	水	675 514	26.5 20.6	24.7 21.3	3.8 2.7	スープ とうふ		〈世界のご飯 パエリア〉スペイン料理の一つで魚介類などの具をたくさん入れ、サフランを加えたご飯。サフランは、秋咲きのクロッカスの花の雌しべから得た黄色い調味料です。
8	木	770 580	30.5 23.4	27.0 23.2	4.0 2.8	スープ だいこん		〈秋の味覚 柿〉種なし平柿は、渋柿にアルコールや炭酸ガスを使って渋抜きすることで甘くなります。種のある木とない木の枝を接いで増やしています。今日は、ヨーグルトあえに。
9	金	778 586	30.2 23.2	27.3 23.4	3.4 2.4	ポークビーンズ にんじん		〈秋の味覚 りんご・秋映え〉長野で開発された「りんご三兄弟」のひとつ。千秋と津軽がパパとママ。酸味と甘みが絶妙なバランスで果汁が多く濃厚な味わい。長野の高寺農園産です。
12	月	980 727	30.8 23.6	34.0 28.8	3.3 2.3	カレー にんじん		〈小2-リクエスト〉カレーライスにはミニえびフライ付き。マカロニサラダには、野菜がたっぷり。アイスクリームは「スーパーカップミニ」。食べ終わる頃、取りに来て下さい。
13	火	772 582	29.9 23.0	27.5 23.6	2.6 1.8	すましじる だいこん		〈さつま芋の日〉さつま芋を「栗（九里）より（四里）うまい十三里（9+4=13）」と呼ぶこと、10月が旬であることから、川越いも友の会が制定。今日は、炊き込みご飯に。
14	水	734 555	24.1 18.9	23.6 20.4	2.7 1.9	すましじる だいこん		〈さんま〉秋が旬で、「刀」のように細く鋭い形をしていることから「秋刀魚」に。さんまに多いDHA、EPAは悪玉コレステロールを減らし、血液をサラサラにする効果があります。
15	木	842 631	28.4 21.9	33.3 28.2	2.4 1.7	シチュー にんじん		〈秋のこめシチュー〉秋の食材・さつま芋やしめじの入ったシチューです。小麦粉とバターで作るホワイトルーは使わず、水溶きした米粉でとろみをつけています。
16	金	808 607	34.4 26.1	28.1 24.0	4.0 2.8	スープ だいこん		〈小魚を食べよう ししゃも〉カルシウムが多く含まれているのと同時に、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、さらにカルシウムの動きを調節するマグネシウムもまた豊富です。
19	月	767 578	29.7 22.8	25.7 22.1	2.7 1.9	すましじる なす		〈食育の日 地産地消献立〉栄町の名産品といえば黒枝豆「どらまめ」。今が旬です。目に良いアントシアニン、ビタミンA、イソフラボンなど健康に良い成分がたっぷりです。
20	火	743 562	31.0 23.7	19.1 16.8	3.0 2.1	にもの じゃがいも		〈秋の味覚 種なし平柿〉種がないので食べやすく甘味と果肉の柔らかさが程よい品種です。ビタミン・Cが豊富。疲労回復や粘膜を丈夫にして風邪予防やがん予防にも効果的。
21	水	797 599	20.6 16.5	22.2 19.3	3.1 2.2	すましじる かぶ		〈秋の味覚 栗〉は、少量で体に必要なビタミンやミネラルなどの栄養がたっぷりです。エネルギーは大粒1個で35 kcal。5～6粒=ご飯茶碗1杯です。今日は栗のコロッケです。
22	木	781 588	31.6 24.2	25.0 21.6	3.4 2.4	みそしる だいこん		〈秋の味覚 みかん〉温州みかんは、ビタミンCが豊富で肌荒れや風邪の予防に効果的。果肉の袋には便秘改善の効果があり、白い筋には高血圧や動脈硬化を予防する効果があります。
23	金	890 664	30.3 23.3	38.4 32.3	3.2 2.2	みそしる だいこん		〈小1-リクエスト〉リクエストのみそ汁は、パンと洋風の献立に合うように牛乳と粉チーズを加え洋風にアレンジしてみました。プリンには、秋らしいフルーツをトッピングします。
26	月	855 640	31.4 24.0	35.4 29.9	3.0 2.1	きのこじる とうふ		〈秋の味覚 シャインマスカット〉ぶどうの女王と呼ばれ、甘みが強く皮ごと食べられ、ぱりっとした食感とともにマスカットの上品な香りが楽しめることで人気上昇中です。
27	火	703 534	20.7 16.5	15.9 14.3	3.2 2.2	のっぺいじる かぶ		〈きのこ〉に含まれるビタミンB群は水溶性のため、どうしても外に流れ出てしまいます。ホイル焼きの焼き汁には、きのこの栄養素が溶け出しています。汁ごと食べましょう。
28	水	715 542	30.7 23.5	22.0 19.2	4.0 2.8	スープ とうがん		〈秋の味覚 りんご・しなのゴールド〉長野で開発された「りんご三兄弟」の末っ子。黄金色。千秋とゴールデンデリシャスがパパとママ。サクサクの歯ごたえでかんきつ系の風味です。
29	木	739 559	32.1 24.5	21.2 18.5	3.2 2.2	みそしる かぶ		〈十三夜〉お月見は、十五夜が有名ですが十三夜は、晴天率も高く、美しい月を鑑賞できます。栗名月、豆名月と呼ばれ栗や豆をお供えします。今日は、栗を炊き込んだごはんです。
30	金	745 563	27.3 21.2	24.0 20.8	2.5 1.8	スープ かぶ		〈ハロウィン〉日本のお盆に当たる万聖節の前夜祭。秋の収穫祭。子供たちがおばけや悪魔に仮装して、おばけから身を守ります。かぼちゃはくりぬいてお化けを追い払うための飾り、中身はスープやサラダに使います。給食では、手作りパンキンムースがデザートです。
今月平均		781 588	28.7 22.0	25.9 22.4	3.2 2.2	中高生・職員 小学生		

基準値	790	27.0	26.0	3.0	中高生・職員
	594	21.0	20.5	2.1	小学生

