

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	ちからやたいおんとなる 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	金	○	ごはん チキンソテーオニオンソース トマトにもやしのたまごスープ シャインマスカット	とり ぶた たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう いも でんぶ あぶら	ブロッコリー にんじん いんげん はねぎ たまねぎ もやし シャインマスカット
2	土	○	〈とうふのひ〉まいたけごはん さつまいものみそしるとうふハンバーグ にんじんナムル かき	とり あげ とうふ みそ ぎゅうにゅう わかめ	こめ こんにゃく さとう いも ごま	にんじん まいたけ もやし たまねぎ かき
5	火	○	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	とうふ みそ ぎゅうにゅう いわし クリーム	こめ さとう いも でんぶ ごま	ほうれんそう にんじん だいこんは きゃべつ だいこん たまねぎ
6	水	○	〈せかいのごはん〉バエリア スペインふうバイクドエッグおからとマカロニサラダ スープ マンゴープリン	あさり たまご ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ マカロニ あぶら マヨネーズ	ピーマン にんじん ちんげんさい たまねぎ マッシュルーム ピーマン きゅうり ねぎ
7	木	○	〈小1-リクエスト〉ごはん のりたま からあげに いぞあえなまあげといものにももの かぶのスープ ぶどうゼリー	とり あつあげ ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぶ さとう いも あぶら	ミニトマト ほうれんそう にんじん かぶのは はくさい かぶ
8	金	○	パンズパン ほきタルタルフライ ポークビーンズはくさいのスープ りんご(あきばえ)	ほき ぶた だいず ベーコン ぎゅうにゅう	パン いも さとう あぶら	にんじん ミニトマト いんげん きゃべつ たまねぎ はくさい りんご
11	月	○	おぎごはん ポークカレー ぶくじんづけなまわかめのサラダ パナナチョコレート	ぶた ハム ぎゅうにゅう わかめ クリーム	こめ いも こんにゃく あぶら	にんじん ミニトマト たまねぎ きゅうり パナナ
12	火	○	ごはん さんまのたつたあげ いぞあえにころがし すましじる かきヨーグルト	さんま ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	こめ いも でんぶ はちみつ 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 かき
13	水	○	〈さつまいものひ〉さつまいものたきこみごはん すましじるまつかぜやき ごぼろからあげ やわらかミルクゼリー	あげ ぶた とり みそ ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ いも さとう ごま あぶら	にんじん こまつな しめじ えだまめ しいたけ だいこん
14	木	○	〈小2-リクエスト〉スパゲティミートソース ポテトサラダ だいこんとしょうがのスープ みかん	ぶた ハム ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ いも あぶら マヨネーズ	トマト にんじん たまねぎ きゅうり コーン だいこん しょうが みかん
15	金	○	ごはん むしぎょうざ はるさめのちゅうかサラダかぶとわかめのたまごスープ シャインマスカット	ハム たまご ぎゅうにゅう わかめ	こめ はるさめ あぶら	にんじん かぶのは もやし きゅうり かぶ しいたけ シャインマスカット
18	月	○	〈十三夜〉くりごはん ぎせいとうふ ミートボールマスタードあえ みそしる おつきみゼリー	とり とうふ たまご ちくわ みそ ぎゅうにゅう わかめ	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
19	火	○	〈食育の日〉おぎごはん セルフやきとんどん すましじる たらまめ きりほしだいこんのサラダ くりのムース	とり たまご ツナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ いも さとう マヨネーズ くり	こまつな ミニトマト ねぎ きりほしだいこん なす みょうが えだまめ
20	水	○	ごはん さんまのオレンジに ごまあえあつやきたまご だいずのいそに みそしる みかん	さんま たまご だいず とり さつまあげ ぎゅうにゅう ひじき わかめ	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 ごぼろ だいこん みかん
21	木	○	まーぼーめん もずくのちゅうかふうスープかふうあえ りんご(しなのスイート)	とうふ ぶた ハム たまご ぎゅうにゅう もずく	めん さとう でんぶ あぶら	にら にんじん はねぎ もやし きゅうり ねぎ しいたけ りんご
22	金	○	〈小1-2リクエスト〉しょくパン いちごジャム ハンバーグおくらとわかめのサラダ ABCスープ プリンアラモード	ぶた ぎゅう ベーコン ぎゅうにゅう わかめ クリーム	パン でんぶ あぶら	ブロッコリー にんじん おくら ミニトマト きゅうり いちご コーン はくさい マンゴー
25	月	○	ごはん あじのさんがやき にんじんナムルにくじゃがカレーふうみ みそしる げんきヨーグルト	あじ ぶた とうふ みそ ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	こめ むぎ いも さとう あぶら ごま	にんじん ピーマン こまつな もやし たまねぎ
26	火	○	ごはん やきぐりコロッケ しおこんぶあえのりつくだに きりほしに なめこすましじる りんご	あげ ぎゅうにゅう こんぶ	こめ くり さとう あぶら ごま	にんじん かぶのは きゃべつ きりほしだいこん しいたけ かぶ りんご
27	水	○	おぎごはん セルフピビンバ ほうれんそうしゅうまいわかめスープ やわらかあんにな	ぶた たまご とうふ ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ほうれんそう にんじん ちんげんさい ぜんまい もやし ねぎ
28	木	○	〈小2-2リクエスト〉あげぼん(キャラメル) とんこつなベポテトサラダ とけないアイスふうデザート(チョコ)	とうふ ハム ぎゅうにゅう クリーム	パン うどん いも あぶら マヨネーズ	にんじん にら ミニトマト はくさい ねぎ えのき きゅうり コーン
29	金		〈ハロウィン〉メキシカンピラフ かぼちゃハンバーグパンフキンサラダ かぶのスープ パンプキンムース	ウインナー とり ぶた ぎゅうにゅう わかめ クリーム	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん ピーマン かぼちゃ かぶのは たまねぎ コーン きゅうり 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、ぶどうなどの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。2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、Sさんのお米・O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	金	725 549	28.2 21.8	17.7 15.7	3.0 2.1	にもの にんじん		<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。
2	土	739 559	28.1 21.7	26.8 23.0	3.2 2.2	みそしる さつまいも		<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ハンバーグが主菜。豆腐+色々な野菜(コーン・枝豆・人参・玉ねぎ)入りです。
5	火	795 598	31.6 24.2	26.0 22.4	3.2 2.2	にもの だいこん		<昨日いわしの日>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」。骨をまるごと食べられます。歯や骨を丈夫にするカルシウムがたっぷりです。
6	水	710 538.4	28.8 22.2	26.5 22.8	4.0 2.8	スープ とうふ		<世界のご飯 バエリヤ>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。
7	木	857 641	32.7 24.9	27.6 23.6	3.5 2.5	にもの にんじん		<栄の人気メニュー いとあえ>茹でたほうれん草と白菜、刻み海苔、薄口醤油、顆粒だしを和えたシンプルな野菜のおかず。野菜の苦手な人もリクエストするほど人気があります。
8	金	772 582	30.1 23.1	27.0 23.2	3.5 2.5	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。
11	月	835 625.9	25.7 20.0	27.1 23.2	4.0 2.8	カレー にんじん		<福神漬け>国産の大根、茄子、きゅうり、生姜、レンコン、しその葉、6品の野菜が入った漬け物です。パリパリとした食感が特徴。カレーに添えたり、和え物にも使えます。
12	火	773 583	24.7 19.3	26.0 22.4	2.7 1.9	にもの にんじん		<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。
13	水	762 575	28.4 21.9	28.2 24.1	2.5 1.8	すましじる だいこん		<さつまいもの日>さつまいもを「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	木	779 587	30.5 23.4	25.9 22.3	4.0 2.8	スープ 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。
15	金	797 599	24.4 19.1	23.9 20.7	3.8 2.7	スープ かぶ		<千葉の特産物 かぶ>根には、血を作る葉酸、血圧を下げるカリウム、葉には、骨を丈夫にするカルシウムや病気を防ぐ作用のあるβカロテンやビタミンC等が豊富。
18	月	745 563	32.3 24.7	21.7 18.9	4.0 2.8	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ます。今日は、栗を炊き込んだごはんです。
19	火	786 592	30.0 23.0	27.7 23.7	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	水	781 588	31.6 24.2	25.5 22.0	3.4 2.4	みそしる 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。
21	木	673 513	27.0 20.9	19.8 17.4	3.7 2.6	スープ だいこん		<秋の味覚 りんご・しなのスイート>。長野で開発された『りんご三兄弟』の次男。ふじと津軽がパパとママ。酸味が少なく、甘みがあって美味しいりんごです。
22	金	738 558	31.3 24.0	28.2 24.1	4.0 2.8	スープ にんじん		<フィンアラモード>日本生まれの洋菓子。カスタードプディングなどに、様々な甘味を飾ったデザートとの盛り合わせです。今日は、やわらかプリンにホイップとマンゴーを飾ります。
25	月	732 554	27.2 21.1	18.9 16.7	2.8 2.0	にくじゃが にんじん		<人参>にはカロテンが多く、必要な分だけ体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAは、皮膚・鼻・のど・口・胃や腸の粘膜を正常に保つ働きがあり、ウイルスや病気を防ぎます。
26	火	758 572	19.0 15.3	19.5 17.2	3.5 2.5	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35kcal。5～6粒=ご飯茶碗1杯です。今日は栗のコロッケです。
27	水	783 590	29.6 22.8	28.2 24.1	3.1 2.2	スープ とうふ		<ほうれんそうしゅうまい>千葉県産ほうれん草を10%配合しました。魚(すけとう鱈)のすり身がベース。ほうれん草で色づいたきれいな見た目と無添加が特長のしゅうまいです。
28	木	752 568	27.6 21.4	32.2 27.3	3.7 2.6	なべ にんじん		<とけないアイスデザート>溶けても液状になりにくい、チョコレート味のアイスデザートクレープチュールチョコレートを使用したなめらかな食感とカカオの風味が特徴です。
29	金	782 589	26.3 20.5	29.9 25.5	3.7 2.6	スープ かぶ		<ハロウィン>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に、中身はスープやサラダに使います。
今月平均		765 577	28.3 21.9	25.4 21.9	3.4 2.4	中高生・職員 小学生		
基準値		790 594	27.0 21.0	26.0 20.5	3.0 2.1	中高生・職員 小学生		

