



★

 ことし
 じゅうごや

 がつ
 にち

★

今年の十五夜は**10月6日**です

10月の目標 がっよくかんでもくひょう食べようた



虫歯を防ぐ

肥満を防ぐ

A cartoon illustration of a cow with a white body and a large black patch on its back and head. The cow has small horns and a pink nose. It is standing and looking towards the left. A speech bubble is coming from its mouth, containing the text '肥満を防ぐ' (Prevent obesity).

よく噛んで
食べよう

A cartoon illustration of a cow's head, facing forward. The cow has a white face with a large brown patch on its forehead and around its eyes. It has small horns and a pink nose. The text 'よく噛んで食べよう' is written above the cow's head in a playful, rounded font. The words 'よく噛んで' are on the top line, and '食べよう' is on the bottom line. The text is black with a yellow highlight behind the words 'よく噛んで'.

がつ きゅうしよく どうじょう 10月の給食に登場する おおなんちようさん しよくざい 邑南町産の食材		<栄養三色って?> 赤:主に体を作る食品 血液や筋肉・内臓・骨など からだの組織を作る。 黄:主に熱や力のもとに なる食品 からだを動かしたり、 脳を活動させる。 体温を保つなどの基礎的な 働きをする。 緑:主にからだの調子 を整える食品 他の栄養の吸収を助けたり 病気に対する抵抗力を つける。 		1日(水) ごはん カレーきんぴら こめ 80 黄 ベーコン 15 赤 ごぼう 20 緑 じゃがいも 10 黄 こんにやく 10 緑 ぶたにく 45 赤 ピーマン 5 緑 インゲン 5 緑 ごま 2 黄 しょうが 0.8 緑 ごまあぶら 黄 さとう 黄 かたくりこ 黄 カレーこ さけ しょうゆ みりん いももちのみそしる いももち 25 黄 かたくりこ こむぎ たまねぎ 20 緑 ごぼう 15 緑 かぼちゃ 20 緑 ねぎ 5 緑 みそ 赤 にぼし		2日(木)おなかスッキリ献立 いわみポークカレー こめ 72 黄 むぎ 8 黄 ぶたにく 40 赤 たまねぎ 20 緑 なす 15 緑 かぼちゃ 20 緑 じゃがいも 30 黄 さつまいも 15 黄 しめじ 5 緑 にんにく 緑 あぶら 黄 ウスターソース トマトケチャップ ペーストチャツネ パーモントフ레이크 しょうゆ コーンサラダ キャベツ 25 緑 ブロッコリー 10 緑 きゅうり 10 緑 コーン 10 緑 オニオンドレッシング 黄 りんご りんご 1個 緑		3日(金) ごはん ならえ こめ 80 黄 れんこん 8 緑 あぶらあげ 3 赤 こんにやく 8 緑 ほししいたけ 0.3 緑 きりぼしだいこん 4 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 8 緑 さとう 黄 ごま 黄 しょうゆ みりん しょうゆ す しお すいとんじる すいとん 20 黄 かたくりこ こむぎ あぶらあげ 3 赤 とうがん 20 緑 じゃがいも 20 黄 しいたけ 5 緑 ねぎ 3 緑 みそ 赤 にぼし	
つきみ こんだて 6日(月)お月見献立 さといもごはん うめドレサラダ こめ 80 黄 きりぼしだいこん 4 緑 しょうゆ わふうだし 25 緑 きゅうり 25 緑 さといも 30 黄 にんじん 5 緑 ささみ 10 赤 ばいにくペースト 緑 はちみつ 黄 あぶら 黄 ごま 黄 す しょうゆ あかうおのさいきょうやき あかうお 1尾 赤 あかうお みそ こめこうじ さけかす コーンスターチ つきなじる とりにく 15 赤 しらたまだんご 20 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 しいたけ 5 緑 こまつな 20 緑 しお しょうゆ さけ みりん にぼし		7日(火) ココアあげパン かぼちゃのシチュー コッペパン 1個 黄 あぶら 黄 ココア しお むしどりのごちそうサラダ ささみ 30 赤 もやし 15 緑 きゅうり 20 緑 カラーピーマン 5 緑 コーン 5 緑 ごま 2 黄 さとう 黄 あぶら 黄 しお こしょう す ウインナー 10 赤 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 20 緑 こまつな 15 緑 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 にんにく 0.1 緑 バター 黄 こめこ 黄 ぎゅうにゅう 50 赤 コンソメ しお こしょう		8日(水) ごはん ケチャップいため こめ 80 黄 キャベツ 15 緑 にんじん 6 緑 なす 10 緑 ピーマン 9 緑 たまねぎ 17 緑 ハム 5 赤 あぶら 黄 トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう りんごソース す しょうゆ みりん ポテトスープ ベーコン 10 赤 たまねぎ 20 緑 カラーピーマン 5 緑 じゃがいも 15 黄 マッシュポテト 8 黄 コンソメ しお こしょう しょうゆ		9日(木) ごはん なっとうあえ こめ 80 黄 なっとう 10 赤 ほうれんそう 20 緑 キャベツ 25 緑 もみのり 1 赤 かつおぶし 1 赤 さとう 黄 しょうゆ ぐだくさんさつまじる とりにく 15 赤 あぶらあげ 3 赤 さつまいも 20 黄 だいこん 20 緑 ごぼう 10 緑 こんにやく 10 緑 しいたけ 5 緑 みそ 赤 にぼし		10日(金) ごはん さわやかサラダ こめ 80 黄 ツナ 25 緑 コーン 25 緑 キャベツ 10 緑 きゅうり 3 緑 にんじん 5 赤 さとう 2 黄 あぶら 黄 はちみつ 黄 しお こしょう あぶら 黄 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 トマトケチャップ さとう 黄 みそ 赤 トウバンジャン ラビオリスープ ラビオリ 20 赤黄 こむぎ ぶたにく パンこ たまねぎ たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 しめじ 8 緑 チンゲンサイ 6 緑 しお こしょう コンソメ しょうゆ	

13日(月)

14日(火)

15日(水)きのこの日^{ひ こんだて}献立

16日(木)

17日(金)

ソースやきそば

やきぎょうざ

やきそばめん 140 黄

ぶたにく 20 赤

たまねぎ 20 緑

しいたけ 5 緑

にんじん 8 緑

キャベツ 30 緑

カラーピーマン 5 緑

もやし 20 緑

ねぎ 5 緑

にんにく 0.3 緑

しょうが 0.3 緑

あぶら

しお こしょう さけ

やきそばのもと

ぎょうざ

(小2こ、中3こ) 赤黄緑

ぶたにく キャベツ

たまねぎ ねぎ

にら にんにく

しょうが にんじん

しいたけ こむぎこ

フルーツヨーグルト

バナナ 10 緑

みかん 15 緑

パイン 15 緑

おうとう 15 緑

ヨーグルト 20 赤

ふるさときのこ

ぶたどん

こめ 80 黄

ぶたにく 40 赤

たまねぎ 30 緑

しいたけ 5 緑

ピーマン 8 緑

しょうが 0.4 緑

あぶら 黄

さとう 黄

さけ しょうゆ

しおこんぶあえ

キャベツ 30 緑

きゅうり 20 緑

にんじん 5 緑

しおこんぶ 0.5 赤

しお

もずくスープ

もずく 15 赤

とうふ 20 赤

とうがん 20 緑

にんじん 5 緑

えのきたけ 5 緑

ごまあぶら 黄

しお こしょう とりガラ

ごはん

こめ 80 黄

カツオフライ

カツオフライ 1個 赤黄

あぶら 黄

かつお パンこ

こむぎ こめこ

ごもくきんぴら

さつまあげ 5 赤

ごぼう 25 緑

にんじん 10 緑

こんにやく 15 緑

いんげん 5 緑

ごま 黄

ごまあぶら 黄

さとう 黄

わふうだし

しょうゆ さけ みりん

とうふのみそしる

とうふ 25 赤

にんじん 5 緑

とうがん 20 緑

じゃがいも 15 黄

ごぼう 10 緑

わかめ 0.3 赤

ねぎ 3 緑

みそ 赤

ごはん

こめ 80 黄

もやし 20 緑

きゅうり 10 緑

たまねぎ 5 緑

しいたけ 3 黄

キャベツ 10 緑

にんじん 5 緑

しょうゆ 0.2 赤

かつおぶし 1 赤

おこのみソース

トマトケチャップ

ミックスチーズ 6 赤

あおのり 0.2 赤

もやし 5 赤

さとう 黄

す しお しょうゆ

あつあげの

ちゅうかスープ

あつあげ 20 赤

はくさい 25 緑

チンゲンサイ 10 緑

カラーピーマン 5 緑

しいたけ 5 緑

わかめ 0.3 赤

しお こしょう とりガラ

20日(月)

21日(火)

22日(水)

23日(木)

24日(金)

ごはん

ミモザあえ

こめ 80 黄

たまご 15 赤

こまつな 15 緑

もやし 25 緑

にんじん 5 緑

ごま 黄

さんま 1尾 赤

さとう 黄

す しょうゆ

さんま しょうゆ

かたくりこ

さつまいもの

みそしる

あぶらあげ 3 赤

さつまいも 30 黄

はくさい 25 緑

しいたけ 5 緑

わかめ 0.3 赤

ねぎ 3 緑

みそ 赤

にぼし

こくとうパン

イタリアンサラダ

コッペパン 1個 黄

こくとう 20 黄

ミートカツ

エッグ

たまご 50 赤

ぶたにく 18 赤

たまねぎ 30 緑

しいたけ 5 緑

あぶら 黄

ウスターソース

トマトケチャップ

しお こしょう

ウインナーの

ミルクスープ

ウインナー 10 赤

こまつな 15 緑

たまねぎ 30 緑

じゃがいも 20 黄

にんじん 5 緑

バター 黄

にんにく 緑

こめこ 黄

ぎゅうにゅう 50 赤

しお こしょう コンソメ

ネパネバにくみそ

どんぶり

こめ 80 黄

ぶたにく 10 赤

とりにく 20 赤

ぎゅうにく 10 赤

ピーマン 5 緑

カラーピーマン 5 緑

たまねぎ 15 緑

ほししいたけ 1 緑

おくら 10 緑

にんにく 0.3 緑

しょうが 0.5 緑

ごまあぶら 黄

さとう 黄

みそ 赤

しょうゆ さけ みりん

トウバンジャン

やさいとのりの

ナムル

きりぼしだいこん 3 緑

きゅうり 15 緑

キャベツ 15 緑

もやし 10 緑

もみのり 1 赤

ごまあぶら 黄

しょうゆ 黄

ごもくスープ

ベーコン 10 赤

とうがん 20 緑

たまねぎ 20 緑

にんじん 5 緑

とうふ 20 赤

きくらげ 0.3 赤

はるさめ 3 黄

あぶら 黄

しお こしょう とりガラ

ごはん

かりぼりあえ

こめ 80 黄

きゅうり 15 緑

こまつな 10 緑

もやし 15 緑

にんじん 5 緑

たくあん 10 緑

ごまあぶら 黄

しょうゆ 黄

のっぺいじる

とりにく 15 赤

こんにゃく 20 緑

じゃがいも 20 黄

ごぼう 10 緑

しいたけ 5 緑

ねぎ 4 緑

かたくりこ 黄

しお こしょう

みりん さけ

さわらの

もみじやき

さわら 1尾 赤

ベーカリーマヨネーズ 黄

しお こしょう

にんじんペースト

ごはん

はなやさい

サラダ

こめ 80 黄

ブロッコリー 15 緑

カリフラワー 15 緑

きゅうり 10 緑

キャベツ 10 緑

にんじん 5 緑

オニオントレッシング 黄

チーズオムレツ

オムレツ

たまご チーズ

はちみつ

コンスターチ

ウインナーの

スープ

ウインナー 15 赤

ブロッコリー 15 緑

こまつな 15 緑

カラーピーマン 5 緑

コーン 8 緑

マカロニ 5 黄

しお こしょう

しょうゆ コンソメ

27日(月)

28(火)

29日(水)

30日(木)ハロウィン^{こんだて}献立

31日(金)

ごはん

ブロッコリーと

ツナのあえもの

こめ 80 黄

ブロッコリー 30 緑

キャベツ 15 緑

きゅうり 10 緑

にんじん 5 緑

ツナ 5 赤

さとう 黄

ごま 黄

しょうゆ 黄

えのきの

あかだし

あぶらあげ 4 赤

えのきたけ 15 緑

たまねぎ 25 緑

はくさい 25 緑

にんじん 5 緑

ねぎ 5 緑

わかめ 0.3 赤

あかみそ

にぼし

ごもくうどん

ちくわの

いそべあげ

うどん 80 黄

とりにく 30 赤

かまぼこ 5 赤

あぶらあげ 5 赤

にんじん 10 緑

しいたけ 5 緑

こまつな 10 緑

わかめ 0.3 赤

しお さけ

しょうゆ みりん にぼし

ちくわ

(小2こ、中3こ) 赤

あおのり 赤

こむぎこ 黄

あぶら 黄

おかかマヨあえ

ほうれんそう 20 緑

きゅうり 30 緑

にんじん 5 緑

ツナ 5 赤

かつおぶし 1 赤

さとう 黄

マヨネーズ 黄

しょうゆ

ごはん

ほうれんそうの

しらあえ

こめ 80 黄

ほししいたけ 1 緑

こんにゃく 10 緑

とうふ 30 赤

ほうれんそう 20 緑

にんじん 5 緑

ごま 黄

さとう 黄

しょうゆ 黄

とりにく たまねぎ

かぼちゃ ぶたにく

にんにく しょうが

トマト

とりにく たまねぎ

かたくりこ

かまぼこ 5 赤

もやし 20 緑

はくさい 10 緑

にんじん 5 緑

ねぎ 3 緑

さけ しょうゆ みりん

にぼし しお

ごはん

コールスロー

サラダ

こめ 80 黄

キャベツ 30 緑

きゅうり 20 緑

カラーピーマン 5 緑

コーン 5 緑

コールスロードレッシング 黄

かぼちゃの

ポタージュ

ウインナー 10 赤

たまねぎ 20 緑

カリフラワー 15 緑

かぼちゃ 25 緑

かぼちゃペースト 20 緑

ぎゅうにゅう 50 赤

バター 黄

しお こしょう コンソメ

ハロウィンゼリー

ゼリー

グレープかじゅう

だいず

かぼちゃ

ハンバーグ

ハンバーグ 1個 赤緑

とりにく たまねぎ

かぼちゃ ぶた

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
							A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
中 学 年	10月の平均	627	16.3 ※16.6%	30 ※30.7%	338	2.3	198	0.5	0.5	28	2.2
	学校給食摂取基準	650	※13~20%	※20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

邑南町西学校給食センター