

日	献立名			食 材			栄養価
	主 食 つ け る も の	飲 み 物	お か ず	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	1人1日(kcal) たんぱく質(g)
3 月	麦 ご は ん		鶏肉とちくわのキムチ丼 いかのねぎ塩焼き ナムル(ナムルドレッシング)	牛乳、鶏肉、ちくわ、くきわかめ、いか	玉葱、人参、 <b>長葱</b> 、にら、白菜、キムチ、もやし、 <b>小松菜</b>	米、麦、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油、ドレッシング	741 37.2
4 火	チャ ー ハ ン		大根とわかめの中華スープ 大学芋 鶏肉の中華炒め	焼き豚、かにかまぼこ、豆腐、わかめ、鶏肉	グリーンピース、筍、オレンジ、 <b>大根</b> 、しめじ、人参、 <b>長葱</b> 、とうもろこし、 <b>キャベツ</b> 、ピーマン、玉葱、レモン	米、油、さつまいも、砂糖、水あめ、ごま、片栗粉	822 21.6
5 水	ご は ん		かき玉汁 生揚げのそぼろあんかけ 切干大根の炒め煮	牛乳、鶏肉、かまぼこ、卵、生揚げ、豚肉、さつまいも	人参、白菜、 <b>長葱</b> 、切干大根、いんげん	米、片栗粉、油、砂糖	751 32.3
6 木	食 パ ン		鶏肉と大豆のトマト煮 アジナゲット(2) キャベツとウインナーのソテー	牛乳、鶏肉、大豆、チーズ、アジナゲット、ウインナー	玉葱、人参、セロリー、トマト、 <b>キャベツ</b> 、とうもろこし	パン、じゃがいも、油	804 30.7
7 金	栗 ご は ん		具だくさんの味噌汁 ますの和風きのこソースかけ 茎わかめサラダ(青じそドレッシング)	牛乳、油揚げ、豆腐、味噌、ます、くきわかめ	<b>大根</b> 、人参、 <b>長葱</b> 、 <b>小松菜</b> 、玉葱、しめじ、マッシュルーム、 <b>きゅうり</b> 、 <b>キャベツ</b>	米、栗、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ドレッシング	738 35.1
11 火	食 パ ン ブルーベリ ジャム		白菜のクリームスープ 鶏肉のバーベキューソース カラフルサラダ(マヨネーズ)	牛乳、ベーコン、いんげん豆、生クリーム、鶏肉	人参、玉葱、白菜、とうもろこし、りんご、カットかぼちゃ、 <b>きゅうり</b>	パン、ジャム、バター、ルウ、油、ごま、砂糖、片栗粉、じゃがいも、マヨネーズ	827 32.5
12 水	ご は ん		生揚げのチリソース煮 焼きぎょうざ(2) フルーツヨーグルト(ヨーグルト)	牛乳、豚肉、うずらの卵、生揚げ、ぎょうざ、ヨーグルト	<b>長葱</b> 、玉葱、筍、人参、いんげん、みかん、黄桃、りんご、パイナップル	米、砂糖、片栗粉、油	915 33.3
13 木	う どん (個包装)		豚汁うどんのつゆ ししゃもフライ(2)(ソース) わかめサラダ(香味塩ドレッシング)	牛乳、豚肉、油揚げ、味噌、ししゃもフライ、わかめ	人参、 <b>大根</b> 、玉葱、こんにゃく、 <b>長葱</b> 、もやし、 <b>きゅうり</b>	うどん、油、ドレッシング	777 37.1
14 金	コ ッ ペ パ ン (背わり)		ポトフ カレーツナペースト ごぼうサラダ(ソイドレッシング)	牛乳、ウインナー、レンズ豆、ツナ	玉葱、人参、 <b>キャベツ</b> 、ごぼう、 <b>大根</b>	パン、じゃがいも、ルウ、ドレッシング	766 32.2
17 月	ご は ん		大根のすり流し団子汁 ちくわの磯辺マヨネーズ焼き じゃが芋のそぼろ煮	牛乳、とりだんご、ちくわ、のり、豚肉	人参、白菜、大根おろし、 <b>小松菜</b> 、 <b>長葱</b> 、玉葱、いんげん	米、ごま油、マヨネーズ、油、じゃがいも、砂糖、片栗粉	775 24.2
18 火	ご は ん		チキンカレー キャベツとかまぼこのソテー みかん	牛乳、鶏肉、いんげん豆、チーズ、かまぼこ	玉葱、人参、りんご、 <b>キャベツ</b> 、エリンギ、ピーマン、みかん	米、じゃがいも、ルウ、油	823 26.1



だんだん秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きいく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

**7日(金) 十三夜献立**

日本の旧暦9月13日は十三夜といい、月を鑑賞する風習があります。この日は十五夜に次いで月が美しいとされており、お供えに栗や豆が用いられたため、「栗名月」や「豆名月」ともよばれています。今年のは十三夜は8日(土)です。給食では栗ごはんを提供します。



**11日(火) 目の愛護デー献立**

●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

**ビタミンAを多く含む食べ物** 油と一緒にとると吸収率アップ!

にんじん、モロヘイヤ、ほうれん草、人参、かぼちゃ、レバー、ウナギ、キンダラ

**アントシアニン** 多く含む食品

黒ごま、ブルーベリー、なす、紫キャベツ、黒豆、など

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

**太字**は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。

令和 4 年(中学校) 10 月 予 定 献 立 表

羽村・瑞穂地区学校給食センター

日	献立名		食 材			栄養価 E補給-(kcal) たんぱく質(g)	
	主 食 つけるもの	飲 み物	お か ず	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品
19 水	バターライス		ポークビーンズ オムレツ コーンサラダ(フレンチドレッシング)	牛乳, 豚肉, 大豆, オムレツ	玉葱, 人参, トマト, <b>キャベツ</b> , <b>きゅうり</b> , とうもろこし	米, バター, じゃがいも, 砂 糖, ドレッシング	816 29.1
20 木	ご  は ん		豆乳仕立ての野菜汁 チーズはんぺんフライ(ソース) 炒り鶏	豚肉, 豆腐, 油揚げ, わか め, 味噌, 豆乳, チーズはん ぺんフライ, 鶏肉	ぶどう, 白菜, <b>大根</b> , 人参, ごぼ う, れんこん, こんにゃく, いん げん	米, 油, 里芋, 砂糖	781 22.1
21 金	黒砂糖食パン		ラビオリスープ さわらのトマトソースかけ スイートポテト	牛乳, 豚肉, さわら, チー ズ, 生クリーム	玉葱, 人参, <b>キャベツ</b> , トマト	パン, ラビオリ, 油, 砂糖, さつまいも, バター	792 34.2
24 月	麦  ご は ん		親子丼 キャベツの塩昆布炒め フルーツミックス	牛乳, 鶏肉, なると, 卵, こ んぶ	玉葱, 人参, グリンピース, <b>キャ ベツ</b> , レモン, みかん, りんご, パイナップル	米, 麦, 砂糖, ごま, ごま 油, ゼリー	846 31.4
25 火	麦  ご は ん		鶏肉の酢豚風 中華野菜炒め りんご(缶)	牛乳, 鶏肉, 豚肉	玉葱, 人参, 筍, ビーマン, に ら, もやし, <b>キャベツ</b> , りんご	米, 麦, 片栗粉, 油, 砂糖	847 32.8
26 水	ご  は ん		トッポギ入りチゲ汁 いかボールとこんにゃくの煮物 ひじきサラダ(和風ドレッシング)	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, いかボール, 昆布, ひじき	しめじ, 玉葱, キムチ, <b>長葱</b> , 人 参, こんにゃく, いんげん, <b>キャ ベツ</b> , <b>きゅうり</b>	米, トッポギ, じゃがいも, 砂糖, ごま油, ドレッシング	736 26.9
27 木	麦  ご は ん		生揚げとひき肉のあんかけ丼 厚焼き玉子 お浸し(しょうゆ)	牛乳, 生揚げ, 豚肉, 厚焼き 卵, わかめ	人参, 玉葱, <b>チンゲン菜</b> , 干し椎 茸, 白菜, もやし	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	791 34.7
28 金	ご  は ん		けんちん汁 さばの竜田揚げ ごま和え	牛乳, 豆腐, 油揚げ, さば, さつま揚げ, くきわかめ	<b>大根</b> , 人参, ごぼう, <b>長葱</b> , こんにゃく, <b>小松菜</b> , 白菜	米, 里芋, 油, 片栗粉, ご ま, 砂糖	874 33.9
31 月	食  パ ン りんごジャム		かぼちゃのシチュー ハンバーグのケチャップソースかけ キャベツとコーンのソテー	牛乳, 鶏肉, ベーコン, いん げん豆, ハンバーグ, ウイン ナー	玉葱, 人参, かぼちゃ, エリン ギ, しめじ, <b>キャベツ</b> , とうもろ こし	パン, ジャム, バター, ル ウ, 油, 砂糖, 片栗粉	814 34.6

**31日(月) ハロウィーン献立**

かぼちゃを使用したシチューを提供します。

**10月**

**食品ロス削減月間**

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。日本では年間約612万トンもの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりで換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を毎日捨てていることとなります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?

**食品ロスを減らすコツ**

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。

すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

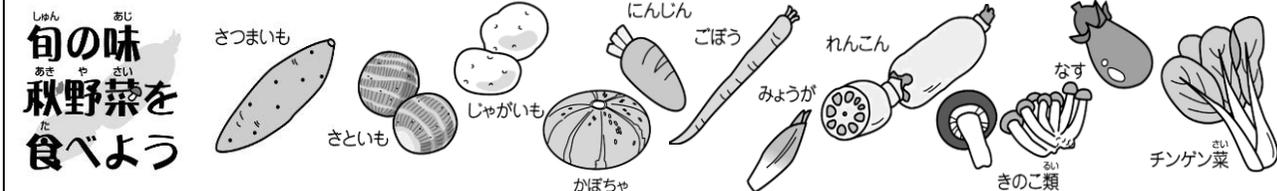
消費期限と賞味期限のイメージ

劣化が比較的遅いもの(持ちやすい食品) → おいしく食べることができる期限

劣化が早いもの(傷みやすい食品) → まだ食べられる

消費期限 → 過ぎたら食べない方がよい期限

賞味期限 → 製造日からの日数



**今日の地場野菜**  
(羽村市生産者)  
**きゅうり、大根、チンゲン菜、長葱**  
(瑞穂町生産者)  
**キャベツ、小松菜**

給食の実施日は各学校によって異なります。  
材料の都合により献立を変更することがあります。

※給食費は期日までにお納めください。