

にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り よ う			えいようか
	し ゆ し ょ く つ け る も の	の み もの	お か ず	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしょくひ ん	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2 月	わかめごはん		うちまめじる あつやきたまご ごまあえ	わかめ, ぎゅうにゅう, ぶたにく, うちまめ, とうふ, みそ, あつやきたまご, さつまあげ	にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな , キャベツ, こんにゃく	こめ, じゃがいも, ごま, さと う	596 23.5
3 火	む ぎ ご は ん		ポークカレー キャベツとコーンのソテー りんご (かん)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いん げんまめ, チーズ, ベーコン	たまねぎ, にんじん, とうもろこ し, キャベツ, りんご	こめ, むぎ, あぶら, じゃがい も, ルウ	699 19.0
4 水	む ぎ ご は ん		なまあげのキムチにこみ しらたきチャプチェ みかん	ぎゅうにゅう, とりにく, なま あげ, みそ, ハム	たまねぎ, にんじん, なが ねぎ, こまつな , しらたき, ピーマン , みかん	こめ, むぎ, かたくりこ, ごま あぶら, さとう, ごま	645 25.0
5 木	し ょ く パ ン		おしむぎのミネストローネ チキンナゲット(2) ツナじゃが (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チキ ンナゲット, ツナ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, しめじ, トマト, とうもろこし	パン, むぎ, さとう, あぶら, じゃがいも, マヨネーズ	617 26.3
6 金	ご は ん		さつまじる いかのスタミナづけやき ひじきのいために	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, みそ, いか, ひじき, ぶ たにく, さつまあげ	にんじん, だいこん, ごぼう, な がねぎ , いんげん	こめ, さつまいも, さとう, ご まあぶら, あぶら	594 26.4
10 火	し ょ く パ ン ブルーベリー ジャ ム		カロテンシチュー やさしいコロッケ(ソース) ウインナーともやしのソテー	ぎゅうにゅう, とりにく, チー ズ, ウインナー	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, こまつな , もやし, キャベツ	パン, ジャム, ルウ, コロッ ケ, あぶら	661 24.2
11 水	む ぎ ご は ん		あぶらふどん キャベツのしおこんぶいため パイナップル(かん)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たま ご, とりにく, こんぶ	たまねぎ, にんじん, ながねぎ , いんげん, キャベツ, えのきた け, パイナップル	こめ, むぎ, あぶらふ, さと う, ごまあぶら, ごま	642 23.7
12 木	ご は ん		ふのすましじる さばのごまみそだれかけ ごもくまめ	ぎゅうにゅう, とうふ, さば, みそ, だいず, あぶらあげ	にんじん, だいこん, こまつな , ながねぎ , ごぼう, こんにゃく, いんげん	こめ, やきふ, さとう, ごま, かたくりこ	619 27.0
13 金	ちゅうかめん (こほうそう)		ジャージャーめんのたれ ポテトサラダ (マヨネーズ) みかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, み そ, ハム	にんじん, たまねぎ, にら, ほし しいたけ, ながねぎ, きゅうり , とうもろこし, みかん	ちゅうかめん, あぶら, さと う, かたくりこ, ごまあぶら, じゃがいも, マヨネーズ	663 27.4
16 月	む ぎ ご は ん		ちゅうかどん やきシューマイ (2) りんごとさつまいものあまに	ぎゅうにゅう, ぶたにく, い か, うずらのたまご, シューマ イ	たまねぎ, にんじん, はくさい, りんご, レモン	こめ, むぎ, かたくりこ, さつ まいも, バター, さとう	683 24.8
17 火	ご は ん		のっぺいじる しろみぎかなのねぎだれかけ ひじきサラダ (たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とう ふ, メルルーサ, ひじき	こんにゃく, にんじん, だいこ ん, ながねぎ, キャベツ, きゅう り	こめ, さといも, かたくりこ, こむぎこ, あぶら, さとう, ド レッシング	594 23.4

10月

抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂がゆれています。

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすいい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、地域に生まれた食文化を大切にしていきたいと思います。

10日(火) 目の愛護デー

**目の健康に**
ビタミンAを!

10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定された日です。

栄養素の「ビタミンA」が不足すると暗い所で物が見えにくくなったり、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に意識してとりたい栄養素の一つです。

給食ではビタミンAを多く含む緑黄色野菜を使用したカロテンシチューを提供予定です。

にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り よ う			えいようか
	し ゆ し ょ く つ け る も の	の み も の	お か ず	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひ ん	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
18 水	コ ッ ペ パ ン (せわり)		マカロニスープ カレーミート フルーツミックス	ぎゅうにゅう, ウインナー, ぶ たにく, だいず	たまねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ, トマト, みかん, パイ ナップル, りんご	パン, マカロニ, ルウ, ゼリー	599 25.3
19 木	ご は ん		はるさめスープ いかのみそマヨネーズやき スタミナにくだため	はっこうにゅう, とりにく, い か, みそ, ぶたにく	にんじん, はくさい, こまつな, しめじ, たまねぎ, にら	こめ, はるさめ, マヨネーズ, ごまあぶら, さとう, かたくり こ, ごま	613 27.6
20 金	ご は ん		すきやき もやしとニラのいためもの ぶどう(2)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とう ふ, とりにく	ほししいたけ, ながねぎ, はくさ い, しらたき, もやし, にんじ ん, にら, ぶどう	こめ, さとう, かたくりこ	578 24.4
23 月	く ろ ざ と う し ょ く パ ン		とりにくとだいのトマトに オムレツ ブロッコリーサラダ(かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう, とりにく, だい ず, オムレツ	たまねぎ, にんじん, しめじ, い んげん, トマト, フロッコリー, きゅうり, キャベツ, とうもろこ し	パン, あぶら, じゃがいも, さ とう, ドレッシング	590 26.0
24 火	ご は ん		ごまいりみそしる さばのくろこしょうやき にくじゃが	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, みそ, さば, ぶたにく	ごぼう, にんじん, だいこん, な がねぎ, たまねぎ, こんにゃく	こめ, ごま, じゃがいも, さと う	677 28.6
25 水	む ぎ ご は ん		ぶたどん きりぼしだいこんのいためナムル みかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, しらたき, きりぼしだいこん, きゅうり, だ いずもやし, みかん	こめ, むぎ, さとう, ごまあぶ ら, ごま	632 23.2
26 木	ゆ かり ご は ん		じゃがいものみそしる とりにくのからあげ のりあえ(きざみのり・わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう, わかめ, みそ, とりにく, のり	たまねぎ, にんじん, ながねぎ, えのきたけ, こまつな, もやし	こめ, じゃがいも, かたくり こ, こむぎこ, あぶら, ドレッ シング	634 26.9
27 金	ご は ん		とりごぼうじる さわらのしょうがやき フルーツしらたま	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶ らあげ, とうふ, さわら	ごぼう, にんじん, しめじ, こんに ゃく, だいこん, ながねぎ, パ イナップル, りんご, みかん	こめ, しらたまだんご	647 26.9
30 月	ご は ん		けんちんじる あじのあまずあんかけ わかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう, とうふ, あじ, わかめ	だいこん, にんじん, ごぼう, な がねぎ, きゅうり, キャベツ	こめ, さといも, あぶら, かた くりこ, さとう, ドレッシング	594 23.0
31 火	マ ー プ ル し ょ く パ ン		かぼちゃのポタージュ ハンバーグのトマトソースかけ カラフルサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう, いんげんまめ, なまクリーム, ハンバーグ	かぼちゃ, たまねぎ, トマト, に んじん, とうもろこし, キャベ ツ, きゅうり	パン, バター, ルウ, さとう, ドレッシング	754 25.7



〈今月の地場野菜〉
羽村市生産者
瑞穂町生産者

⇒きゅうり, だいこん, ながねぎ, ピーマン, ブロッコリー
⇒こまつな, キャベツ

じゅうさんや きゅうれき
十三夜は旧暦の9月13日の夜の
ことをいいます。今の暦では、
今年の10月27日にあたります。
この日の月は十五夜に次いで美
しいとされています。
この時期に収穫される「く
り」や「豆(枝豆)」をお供えす
ることが多いことから、「くり
名月」や「豆名月」ともいわれ
るそうです。
給食ではお月様にみたてた白
玉でフルーツしらたまを予定し
ています。

かつ
10月

しょく ひん さく げん げつ かん
食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

27日(金) 十三夜献立

じゅうさんや きゅうり 十三夜は旧暦の9月13日の夜の
ことをいいます。今の暦では、
今年(ことし)の10月27日にあたります。
このひの月は十五夜(うづ)に次いで美
しいとされています。
この時期に収穫される「く
り」や「豆(枝豆)」をお供えす
ることが多いことから、「くり
名月(めいげつ)」や「豆名月(まめめいげつ)」ともいわれ
るそうです。
給食ではお月様にみたてた白
玉(たまご)でフルーツしらたまを予定し
ています。

10月 食品ロス削減月間

10/30 食品ロス削減の日

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。