

_		きに体の組織をつくる食品		まも からだ ちょうし ととの しょくひん 主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる貧品		エネルギー	たんぱ く質
	彩 こんだて 彩	1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	Kcal	g
曜		さかな にく たまご <b>魚・肉・卵</b>	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳 • 乳製品	りょくおうしょくやさい	その他の野菜	光・パン・めん	<b>Ф U UФ</b> UЭ	上段:	:小学村
		まめ まめせいひん <b>豆 • 豆製品</b>	căかな かいそう 小魚 • 海藻	りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜	<sup>くだもの</sup> 果物・きのこ	いも・砂糖	油脂・種実	下段:	: 中学村
	ごはん <b>牛乳</b>	11.500	牛乳			ごはん			
2	かきたまじる	<b>たまご</b> とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ	でんぷん		607	23.8
月)	ー いかフライのレモンソース	いか			レモン	さとう、パンこ	あぶら	758	28
	いそかあえ		のり		キャベツ もやし	こむぎこ さとう			
—	ごはん <b>牛乳</b>	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	<b>牛乳</b>		777 640	ごはん			
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく なまあげ	1.40	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	じゃがいも さとう		-	
	えびわかめはんぺん	えびさかなすりみ	わかめ	10000 844 701770	1000000	さとう でんぷん	あぶら	610 765	
,	-	ベーコン	42/13-00	7	キャベツ もやし	62) (N&N		-	
	やさいいため	X-32	41. wil	こまつな	とうもろこし		あぶら		
	<b>バターロールパン 牛乳</b> ポークビーンズ	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ	<b>バン</b> じゃがいも さとう		_	
4	しろみざかなフライ	すけそうだら		ICNUN	1C & 4 & C & C & C & C & C & C & C & C &	パンこ	あぶら	730	30
火)	たくじょうソース	, 1, 2,123						902	36
	フルーツあえ				アセロラ りんご	さとう			
	むぎごはん <b>牛乳</b>		牛乳		パインアップル もも	むぎごはん			
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	1 40	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ もやし	さとう でんぷん			
5 木)					たまねぎ メンマ きくらげ	でんぷん さとう	ごまあぶら	_ 641 800	
1 */	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ	あぶら		
	ちゅうかあえ	ハム	A1_ ==1	にんじん	きゅうり だいこん	さとう	ごまあぶら		
	<u> </u>	とりにく ちくわ	牛乳			ごはん			
<b>^</b> \	かんとうに	うずらたまご		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう		656 822	3
<u> </u>	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				さとう		- 022	3
	ごまあえ			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま		
	【目の愛護デー献立】 ごはん <b>牛乳</b>		牛乳			ごはん			
_	にんじんごはんのぐ	1.1017.2		)	えだまめ しょうが	· ·		-	
O 火	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	とりにく		にんじん	しいたけ	さとう		681 847	2
•	かぼちゃのみそしる	とうふ みそ さば		かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	<u>ئە 1</u> يە		-	
	さばのてりやき ◎ブルーベリーゼリー	917			ブルーベリー	さとう			
—	むぎごはん 牛乳		牛乳		7/6	むぎごはん			
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん	ごまあぶら		
1 水)					きくらげ しょうが キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ		646 831	2
<b>J</b> "/	あげぎょうざ(小2コ・中3コ)	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ にら	しょうが にんにく しいたけ	さとう	あぶら		-
	きりぼしだいこんのピリからいため		41_ will	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん にんにく	さとう	ごまあぶら		_
	<u> </u>	とりにく <b>たまご</b>	牛乳			ごはん			
2	おやこに	かまぼこ	3	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう		631	
木)	てりやきにくだんご(小2コ・中3コ)	とりにく	1		たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	あぶら	790	
_	◎なっとう	だいず							
	わかめごはん <b>牛乳</b>		牛乳 わかめ			ごはん			
_	だいこんとぶたにくのにもの	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん れんこん たけのこ たまねぎ	さとう		659	
3	いわしのしょうがに	いわし			こんにゃく しょうが	さとう でんぷん		824	
		あぶらあげ		にんじん	えだまめ	じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	-	
	11.やかいものぎんんり	0,10 30,17	牛乳	(-,00,0	7272	ごはん			
	じゃがいものきんぴら ごはん <b>牛乳</b>		十						
金)	ごはん 牛乳	とりにく	<del>-1-40</del>	にんじん	えだまめ とうもろこし	さとう			
	ごはん <b>牛乳</b> そぼろごはんのぐ	とりにく	++tb	にんじん	たまねぎ しょうが	さとう		598 755	
金) 6	ごはん <b>牛乳</b> そぼろごはんのぐ なめこのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじんねぎ			J. 195		
金) 6	ごはん <b>牛乳</b> そぼろごはんのぐ なめこのみそしる ちくわのいそべあげ(小2コ・中3コ)	とうふ あぶらあげ みそ	あおのり		たまねぎ しょうが	でんぷん こむぎこ	あぶら		
金) 6 引 —	ごはん <b>牛乳</b> そぼろごはんのぐ なめこのみそしる ちくわのいそべあげ(小2コ・中3コ) ごはん <b>牛乳</b>	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ	あおのり <b>牛乳</b>	ねぎ	たまねぎ しょうが だいこん なめこ				
金) 6 7	ごはん <b>牛乳</b> そぼろごはんのぐ なめこのみそしる ちくわのいそべあげ(小2コ・中3コ) ごはん <b>牛乳</b> わかめスープ	とうふ あぶらあげ みそ	あおのり		たまねぎ しょうが だいこん なめこ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	でんぷん こむぎこごはん	あぶら ごま ごまあぶら	755 - - 626	2
金) 6 7	ごはん <b>牛乳</b> そぼろごはんのぐ なめこのみそしる ちくわのいそべあげ(小2コ・中3コ) ごはん <b>牛乳</b>	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ	あおのり <b>牛乳</b>	ねぎ	たまねぎ しょうが だいこん なめこ とうもろこし たまねぎ	でんぷん こむぎこ		755	2
金) 6割 7火	ごはん <b>牛乳</b> そぼろごはんのぐ なめこのみそしる ちくわのいそべあげ(小2コ・中3コ) ごはん <b>牛乳</b> わかめスープ ごもくパオズ(小中2コ) チャプチェ	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ ベーコン とうふ	あおのり <b>牛乳</b> わかめ ひじき	ねぎ	たまねぎ しょうが だいこん なめこ とうもろこし たまねぎ えのきたけ キャベツ たまねぎ	でんぷん こむぎこごはん	ごま ごまあぶら	755 - - 626	2
金) 6引 7以 l	ごはん <b>牛乳</b> そぼろごはんのぐ なめこのみそしる ちくわのいそべあげ(小2コ・中3コ) ごはん <b>牛乳</b> わかめスープ ごもくパオズ(小中2コ) チャプチェ ソフトめん <b>牛乳</b>	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ ベーコン とうふ ぶたにく とりにく	あおのり <b>牛乳</b> わかめ	ねぎ にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが だいこん なめこ とうもろこし たまねぎ えのきたけ キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ	でんぷん こむぎこ ごはん でんぷん パンこ こむぎこ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	755 - - 626	2
金) 6割 7火 8	ごはん <b>牛乳</b> そぼろごはんのぐ なめこのみそしる ちくわのいそべあげ(小2コ・中3コ) ごはん <b>牛乳</b> わかめスープ ごもくパオズ(小中2コ) チャプチェ	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ ベーコン とうふ ぶたにく とりにく	あおのり <b>牛乳</b> わかめ ひじき	ねぎ にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが だいこん なめこ とうもろこし たまねぎ えのきたけ キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん こむぎこ ごはん でんぷん パンこ こむぎこ さとう はるさめ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	755 626 758 712	2 2 2
金) 6月 7火 82	ごはん <b>牛乳</b> そぼろごはんのぐ なめこのみそしる ちくわのいそべあげ(小2コ・中3コ) ごはん <b>牛乳</b> わかめスープ ごもくパオズ(小中2コ) チャプチェ ソフトめん <b>牛乳</b>	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ ベーコン とうふ ぶたにく とりにく ぶたにく	あおのり <b>牛乳</b> わかめ ひじき <b>牛乳</b>	ねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しょうが だいこん なめこ とうもろこし たまねぎ えのきたけ キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ	でんぷん こむぎこ ごはん でんぷん パンこ こむぎこ さとう はるさめ さとう ソフトめん	ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら	755 626 758 712	2.2
金) 6割 7火 8水	ごはん 牛乳 そぼろごはんのぐ なめこのみそしる ちくわのいそべあげ(小2コ・中3コ) ごはん 牛乳 わかめスープ ごもくパオズ(小中2コ) チャプチェ ソフトめん 牛乳 カレーソース さつまいもコロッケ	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ ベーコン とうふ ぶたにく とりにく ぶたにく	あおのり <b>牛乳</b> わかめ ひじき <b>牛乳</b>	ねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しょうが だいこん なめこ とうもろこし たまねぎ えのきたけ キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ	でんぷん こむぎこ ごはん でんぷん パンこ こむぎこ さとう はるさめ さとう ソフトめん さつまいも パンこ こむぎこ さとう	ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら カレールウ	755 626 758 712	2.2
金 (1) (1) (2) (2) (3) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	ごはん 牛乳 そぼろごはんのぐ なめこのみそしる ちくわのいそべあげ(小2コ・中3コ) ごはん 牛乳 わかめスープ ごもくパオズ(小中2コ) チャプチェ ソフトめん 牛乳 カレーソース	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ ベーコン とうふ ぶたにく とりにく ぶたにく	あおのり <b>牛乳</b> わかめ ひじき <b>牛乳</b> スキムミルク	ねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ にんじん にんじん トマト	たまねぎ しょうが だいこん なめこ とうもろこし たまねぎ えのきたけ キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ マッシュルーム グリンピース	でんぷん こむぎこ ごはん でんぷん パンこ こむぎこ さとう はるさめ さとう ソフトめん	ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら カレールウ	755 626 758 712	2.2
(O) アク の(C) 都	ごはん 牛乳 そぼろごはんのぐ なめこのみそしる ちくわのいそべあげ(小2コ・中3コ) ごはん 牛乳 わかめスープ ごもくパオズ(小中2コ) チャプチェ ソフトめん 牛乳 カレーソース さつまいもコロッケ あまずあえ G合により材料を変更することがあります	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ ベーコン とうふ ぶたにく とりにく ぶたにく	あおのり <b>牛乳</b> わかめ ひじき <b>牛乳</b> スキムミルク	ねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ にんじん にんじん トマト にんじん ※お問い	たまねぎ しょうが だいこん なめこ とうもろこし たまねぎ えのきたけ キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ マッシュルーム グリンピース	でんぷん こむぎこ ごはん でんぷん パンこ こむぎこ さとう はるさめ さとう ソフトめん さつまいも パンこ こむぎこ さとう さとう	ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら カレールウ あぶら	755 626 758 712	22

- ●全てのパンに、小麦粉と脱脂粉乳を使用しています。
- ●全てのめんに、小麦粉を使用しています。
- ●アレルギー物質を含む食品の詳細のご希望がありましたら、給食センターへお問い合わせください。
- 【 お知らせ 】
- ※10日は、ごはんに「にんじんごはんの具」を混ぜて食べましょう。
- ※16日は、ごはんに「そぼろごはんの具」を混ぜて食べましょう。
- ※27日は、パンに「やきウインナー、カラフルサラダ、トマトケチャップ」を はさんで食べましょう。
- ※31日は、ごはんに「チキンライスの具」を混ぜて食べましょう。





19	彩 こんだて 彩	1群(たんぱく質)	をつくる食品 ************************************		し ととの しょくひん 子を整える食品 T	たんオハかごつ	ドーになる食品	ー ギー	—
19	10 5 10 15 6 10		2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	たんすいかぶつ 5群(炭 <b>水化物</b> )	6群(脂質)	Kcal	く質 g
19	10 cn 15 c 10	さかな にく たまご 魚・肉・卵 まか まかせいひん 豆・豆製品	きゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳 • 乳製品 こざかな かいそう 小魚 • 海藻	, りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜	た その他の野菜 <sup>くだもの</sup> 果物・きのこ	こめ 米・パン・めん いも・砂糖	ゅし しゅじつ 油脂・種実		小学校 中学校
19	【幸田を味わう学校給食の日】	□ 显•显裳品	<u>小</u> 魚 • 海藻		果物・さのこ   <b>_</b>	いも・砂糖		1 12	1312
	<b>ごはん 牛乳</b>		牛乳			ごはん			
	なすのみそしる	とうふ あぶらあげ		ねぎ にんじん	なす だいこん			602	26.
木)	ぶたにくのしょうがいため	みそ ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ もやし しょうが	さとう でんぷん	あぶら	699	28.8
	◎(小)りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご				
	<b>中ふでがき</b>				ふでがき				
	【幸田を味わう学校給食の日】		ėl. wii			2. 20 -0 . 2 . 3		_	
	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん	ハヤシルウ	_	
∠∪ L	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト		じゃがいも	カレールウ	715 897	21.
金)	なすメンチカツ	ぶたにく みそ		<b>*</b>	なす たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら		26.
	(小)ふでがき				ふでがき	(101010 CC)			
	◎⊕りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご				
	ごはん <b>牛乳</b>		牛乳			ごはん			
23	やさいとなまあげのうまに	とりにく なまあげ ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう		629	
$\Box$	あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	あぶら	782	32.8
	ひじきとしらすのふりかけ		ひじき しらすぼし		とうもろこし えだまめ	さとう	ごまあぶら		
$\Box$	<b>ごはん 牛乳</b>		牛乳			ごはん			
	けんちんじる	とうふ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう しいたけ	さといも			
24 火)	おおばいりハンバーグ	ぶたにく とりにく		LZ 🧥		でんぷん さとう		594 751	25. 30.
	りっちゃんサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		
	<b>⊕のりのつくだに</b>		のり			さとう			
	しらたまうどん <b>牛乳</b>	1 10 1 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2	牛乳			しらたまうどん			
25	みそにこみうどんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい しろねぎ	さとう		631	29.
水)	ししゃもフライ(小2コ・中3コ)	ししゃも				パンこ こむぎこ	あぶら	773	36.
	たくじょうソース	002							
_	おびたし		AL will	ほうれんそう		さとう			
	むぎごはん 牛乳	ぶたにく えび いか	牛乳		   たまねぎ キャベツ	むぎごはん		_	
26	はっぽうさい	うずらたまご		チンゲンサイ にんじん	きくらげ たけのこ しょうが	でんぷん	ごまあぶら	588	25.3
木) :	コーンしゅうまい(小2コ・中3コ)	すけそうだら とうふ			とうもろこし たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ さとう		752	30.
:	きゅうりのごまあえ				きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
_	サンドロールパン 牛乳		牛乳			パン			
_	やきウインナー	ぶたにく				さとう			
全)  -	カラフルサラダ			あかピーマン	キャベツ きゅうり レモン	さとう	オリーブオイル	697 862	
•	こぶくろトマトケチャップ				たナルゼ 1.54 ファI				00.
	コーンクリームスープ	とりにく とうにゅう	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも	ホワイトルウ		$\perp$
	<b>ごはん 牛乳</b>		牛乳			ごはん			
30	ちくぜんに	とりにく ちくわ なまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく	さといも さとう		667	26.6
	さばのみそに	さば みそ <b>(</b>	Ama			さとう		827	31.
	りんご				りんご			_	
_	<b>二</b>		牛乳			ごはん			
	チキンライスのぐ	とりにく		トマト	たまねぎ マッシュルーム	さとう			
31 L	ファイバースープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	えだまめ たまねぎ	じゃがいも おおむぎ		- 648 799	23.5 27.5
	パンプキンオムレツ	たまご とりにく		かぼちゃ	1-51-5	でんぷん さとう	あぶら		21.5
	◎かぼちゃプリン	とうにゅう	30	かぼちゃ		さとう でんぷん		1_	
	Ø	あい ご		合により材料を変更する	- ことがあります。◎印の E		<基準値>		摂取
/	10月10日は	1 2005 (200)			目によい食ん		小学校	650	ラコ

830 20% 中学校

目の健康を保つためには、目を使いすぎないことや部屋の明るさなど に気をつけることの他に、食事も大切です。緑黄色野菜などに含まれる ビタミンAは目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、夜盲症や目 の感染症を防ぐ働きがあります。また、ブルーベリーなどに含まれる成 分には、目の疲労回復に効果があると言われています。

10日は、目の健康に良いとされている、にんじんやかぼちゃ、さば、 ブルーベリーなどを使った献立です。







## 今月の重点目標 「食べ物の自然の恵みを知ろう」

秋は米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓 【に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。「旬」とは、その 食べ物がたくさんとれる上に、一年のうちで最もおいしく栄養 ■価も高くなる時期のことです。色々な食べ物を一年中手に入れ ることができますが、この季節ならではのおいしさを味わって ■みましょう。

~ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ~ ふでがき(幸田町産)・なす(幸田町産)・ 小松菜・葉ねぎ・チンゲンサイ・もやし



## 幸田を味わう学校給食の日

※19日・20日は幸田町の特産物が登場します。

## ■筆柿(小学校20日・中学校19日)

日本一の生産量です。給食センターで1個ずつ皮を ▶丁寧にむいています。筆の形に似ていることから、こ の名前がつきました。

## ■なす(19日・20日)

幸田町では1年中なすが作られています。10月は ■おもにハウス栽培のなすを使います。19日は「なす !のみそしる」、20日は「なすメンチカツ」です。



