

日／曜	 こ ん だ て 	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		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)		
		魚・肉・卵 まめ・豆製品	牛乳・乳製品 こざかな 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
1 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		671 838	34.9 41.7
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				さとう			
	キャベツのあおなあえ			こまつな だいこんのは	キャベツ				
	こうやどうふのたまごとし	たまご とりにく こうやどうふ ちくわ		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	さとう			
2 (水)	バターロールパン	牛乳	牛乳			パン		685 813	28.2 32.2
	チキンのチーズやき	とりにく	チーズ	あかピーマン パセリ		パンこ さとう	あぶら		
	コーンサラダ			にんじん	とうもろこし きゅうり				
	ごまドレッシング						ごまドレッシング		
	ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ さとう	オリーブオイル		
3 (木)	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん		613 760	25.1 29.8
	あきのかおりごはんのぐ	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう	くり さとう			
	さけフライ	さけ				パンこ こむぎこ	あぶら		
	たくじょうソース								
	きのこじる	とうふ ちらしかまぼこ		にんじん はねぎ	はくさい しめじ なめこ えのきたけ				
	さつまいもスティック					さつまいも さとう	あぶら		
4 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		604 762	24.4 29.1
	たまねぎととうもろこしのはんぺん	すけそうだら			たまねぎ とうもろこし	でんぷん さとう	あぶら		
	やさいのささみあえ	とりにく		ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま		
	だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん たけのこ たまねぎ こんにやく	さとう			
7 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		628 789	27.4 32.5
	いわしのうめに	いわし かつおぶし			うめ	さとう でんぷん			
	きりぼしだいこんのいために	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ	さとう	あぶら		
8 (火)	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	ごぼう えのきたけ	じゃがいも		615 748	21.1 23.9
	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	あげショウロンポウ(小中2コ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	あぶら		
	バンバンジー	とりにく			きゅうり もやし				
	バンバンジードレッシング						バンバンジードレッシング		
9 (水)	はるさめスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	はるさめ	ごまあぶら	619 764	24.3 28.5
	わかめごはん	牛乳	牛乳 わかめ			ごはん			
	こもくあつやきたまご	たまご とりにく		にんじん ほうれんそう	たけのこ しいたけ	さとう でんぷん	あぶら		
	すきやき	ぶたにく やきどうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ こんにやく	さとう			
	やきいも					さつまいも			
10 (木)	【目の愛護デー献立】							655 812	22.4 26.4
	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	ドライカレーのぐ	ぶたにく ぶたレバー		トマト ピーマン	たまねぎ とうもろこし		カレールウ		
	にんじんサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり				
	コーンクリーミードレッシング						コーンクリーミードレッシング		
	パンプキンポタージュ	ベーコン とうにゅう	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ	たまねぎ		ホワイトルウ		
11 (金)	◎ブルーベリーゼリー				ブルーベリー			660 765	27.2 30.3
	しらたまうどん	牛乳	牛乳			しらたまうどん			
	きつねうどんのしる	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ				
	ちくわのいそべあげ(小中2コ)	ちくわ	あおのり			こむぎこ でんぷん	あぶら		
	きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	あぶら ごま		
15 (火)	【幸田を味わう学校給食の日】							651 802	21.4 25.0
	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら		
	とりだんごじる	とりにく なまあげ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい だいこん えのきたけ	パンこ でんぷん さとう	あぶら		
	ふでがき				ふでがき				
16 (水)	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん		618 777	28.4 33.9
	さばのしおやき	さば							
	ごまあえ			にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま		
	さつまいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	ごぼう	さつまいも			
	あじつけのり		のり			さとう			
17 (木)	ふでがきパン	牛乳	牛乳		ふでがき	パン		630 752	27.4 32.2
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう でんぷん	あぶら		
	コールスローサラダ			にんじん	とうもろこし キャベツ				
	コールスロードレッシング						コールスロードレッシング		
	ビーンズシチュー	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	ハヤシルウ		

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。

食物アレルギーの表示

- 乳・卵を使用している食材は、**ゴシック体太字**で表記しています。
- 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、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】

※3日は、麦ごはんに「秋の香りごはんの具」を混ぜて食べましょう。

※10日は、ごはん「ドライカレーの具」を混ぜて食べましょう。

※25日は、麦ごはん「キムチチャーハンの具」を混ぜて食べましょう。

※お問い合わせ先

幸田町学校給食センター（62-6681）

幸田町教育委員会学校教育課（62-1111）

<基準値>

小学校 650

中学校 830

摂取エネルギー全体
の13～20%

10月30日は

食品ロス削減の日

エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。

食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう!

※献立表の続きは、裏面をご覧ください。

日／曜	 こんだて 	主 ^{おも} に体の組織 ^{そしき} をつくる食品 ^{しょくひん}		主 ^{おも} に体の調子 ^{ちようし} を整える食品 ^{ととのしょくひん}		主 ^{おも} にエネルギーになる食品 ^{しょくひん}		エネルギー Kcal	たんぱく質 ^{たんぱく質} g
		1群 ^{しつ} (たんぱく質)	2群 ^{おきしつ} (無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群 ^{たんすいかぶつ} (炭水化物)	6群 ^{ししつ} (脂質)		
		魚 ^{さかな} ・肉 ^{にく} ・卵 ^{たまご} 豆 ^{まめ} ・豆製品 ^{まめせいひん}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・乳製品 ^{にゅうせいひん} 小魚 ^{こさかな} ・海藻 ^{かいそう}	緑黄色野菜 ^{りよくおうしょくやさい}	その他の野菜 ^{たやさい} 果物 ^{くだもの} ・きのこ	米 ^{こめ} ・パン・めん いも・砂糖 ^{さとう}	油脂 ^{ゆし} ・種実 ^{しゆじつ}		
18 (金)	【幸田を味わう学校給食の日】								
	ごはん牛乳		牛乳			ごはん		682 834	28.6 32.7
	あげなすのにくみそかけ 	ぶたにく みそ			なす	さとう でんぷん	あぶら		
	なまあげとツナのにももの	まぐろ なまあげ ちくわ		にんじん	はくさい ごぼう たまねぎ しめじ こんにゃく	さとう			
	◎なっとう	だいず							
21 (月)	ごはん牛乳		牛乳			ごはん		617 773	21.9 25.7
	レバーとさつまいものあげに	とりレバー				さつまいも でんぷん さとう	あぶら		
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
	さわにわん	ぶたにく		にんじん はねぎ	だいこん たけのこ ごぼう しいたけ				
22 (火)	ごはん牛乳		牛乳			ごはん		603 752	28.0 31.2
	めばるのしおこうじやき	めばる							
	ひじきのいために	とりにく	ひじき	にんじん	えだまめ こんにゃく	さとう	あぶら		
	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	はくさい えのきたけ				
	プチようなしゼリー(小1コ・中2コ)				ようなし	さとう			
23 (水)	ツイストロールパン牛乳		牛乳			パン		686 785	24.4 27.8
	ハンバーグのきのこソース	ぶたにく とりにく		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく マッシュルーム しめじ	じゃがいも でんぷん さとう	あぶら		
	きりぼしだいこんサラダ	まぐろ		ほうれんそう	きりぼしだいこん とうもろこし				
	ごまドレッシング						ごまドレッシング		
	ポトフ	ウインナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん キャベツ	じゃがいも			
24 (木)	ごはん牛乳		牛乳			ごはん		644 808	24.7 29.2
	みそカツ	ぶたにく みそ				でんぷん パンこ さとう	あぶら		
	たくあんあえ				キャベツ たくあんづけ				
	かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	たまねぎ	でんぷん			
25 (金)	むぎごはん牛乳		牛乳			むぎごはん		598 748	23.8 28.3
	キムチチャーハンのぐ	ぶたにく		にんじん はねぎ	はくさい にんにく	さとう	ごまあぶら		
	にくだんごのあまずだれ(小2コ・中3コ)	とりにく			たまねぎ	パンこ さとう	あぶら		
	ワンタンスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しいたけ	ワンタンのかわ			
28 (月)	◎ももヨーグルト		ヨーグルト		もも	さとう		579 756	24.5 31.6
	ごはん牛乳		牛乳			ごはん			
	とりのてりやき	とりにく				さとう でんぷん			
	ごもくにまめ	だいず	こんぶ	にんじん	れんこん こんにゃく	さとう			
	みぞれじる	とうふ ちくわ		にんじん こまつな	だいこん はくさい しめじ				
29 (火)	㊤あじつけこざかな		かたくちいわし			さとう		656 838	27.5 33.5
	ごはん牛乳		牛乳			ごはん			
	えびしゅうまい(小2コ・中3コ)	えび すけそうだら			たまねぎ	さとう こむぎこ			
	なまあげのオイスターソースいため	ぶたにく なまあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが きくらげ	さとう でんぷん	ごまあぶら		
30 (水)	オレンジ				オレンジ			633 778	24.8 28.3
	ごはん牛乳		牛乳			ごはん			
	ししゃもフライ(小中2コ)	ししゃも				パンこ こむぎこ	あぶら		
	たくじょうソース								
	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		
31 (木)	こんさいじる	ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん	じゃがいも		705 901	27.0 33.9
	ソフトめん牛乳		牛乳			ソフトめん			
	カレーソース	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	カレールウ		
	パンブキンオムレツ	たまご		かぼちゃ		さとう でんぷん	あぶら		
	やさいソテー			にんじん	キャベツ とうもろこし		あぶら		
	◎かぼちゃプリン	とうにゅう		かぼちゃ		さとう			

10月10日は

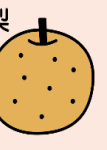
め目の愛護デー



みなさんは、スマートフォンやゲーム機などで目を使いすぎていませんか？「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。目の健康に役立つ成分には、目の健康を維持するビタミンAやβ - カロテン、光による刺激から目を保護するルテインやゼアキササンチンなどがあります。

今月の重点目標「食べ物の自然の恵みを知ろう」

秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

新米里いもさつまいもかぼちゃカツオサケサバなす栗まつたけ梨ぶどう柿

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。

国^{こく}の健康に役立つ食べ物とは？

ビタミンAを多く含む

レバーうなぎぎんだら卵(卵黄)

ルテインを多く含む

ほうれん草ブロッコリー

β-カロテンを多く含む

にんじんほうれん草かぼちゃしゅんぎく

ゼアキササンチンを多く含む

トウモロコシパプリカ

＊ ＊ 幸田を味わう学校給食の日（１５日・１８日） ＊ ＊

■筆柿(15日)

日本一の生産量です。名前のとおり、形が筆先に似ています。

■なす(18日)

１０月は「筑陽」という品種の露地栽培のなすを使います。１８日は、なすを油で揚げ、夢やまびこ豚を使った肉みそをかけた「揚げなすの肉みそかけ」を出します。

～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～

幸田町産なす・幸田町産筆柿・れんこん・葉ねぎ・チンゲン菜・小松菜・もやし

