



10月の給食献立予定表



平成27年度

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	血や、骨、肉に なるもの	体の調子を整え るもの	熱や、力にな るもの	k cal	お休みの 学校
1	木	切り目入りコッパン 牛乳 ウインナー ゆで野菜 きのこシチュー わかめごはん 牛乳 えびタンメン	ｷｯﾊﾟﾝ & マスタード 幼ｷｯﾊﾟﾝ ｼｰﾏｲ 幼小2こ 中3こ	牛乳 ウインナー とり肉 生クリーム	キャベツ ピーマン しめじ たまねぎ 人参 グリンピース	パン 油 じゃがいも	幼574 小708 中826	
2	金	ごはん 牛乳 さばの照り焼き みそ汁 おからのカレー炒め		牛乳 わかめ えびた肉 みそ ぶた肉 ハム	人参 ごぼう グリンピース ｷｯﾊﾟﾝ もやし 小松菜	ごはん 油 さとう ごま	488 620 753	
5	月	ごはん 牛乳 さばの照り焼き みそ汁 おからのカレー炒め		牛乳 さば おから油あげ ぶた肉	人参 ごぼう グリンピース ｷｯﾊﾟﾝ もやし 小松菜	ごはん 油 さとう	701 835	幼稚園
6	火	食パン 牛乳 いちご&マカリン ミートオムレツ 白菜スープ ブロッコリーサラダ		牛乳 たまご とり肉 ベーコン	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷｯﾊﾟﾝ 赤ﾋﾞｰﾏﾝ 白菜 人参	パン マカリン いちごｼﾞｬﾑ 油 じゃがいも	486 663 763	
7	水	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 大豆の磯煮 みそ汁		牛乳 鮭 びじき みそ 大豆 豆腐 とり肉 油あげ	人参 こんにやく さやいんげん 大根 ねぎ	ごはん 油 さとう じゃがいも	656 758	幼稚園
8	木	黒パン 牛乳 メンチカツ ゆでキャベツ 春巻き	ﾊｯｸｸﾘｰｽ	牛乳 とり肉	ｷｯﾊﾟﾝ 人参 たまねぎ 人参	黒パン 油 春雨	506 634 803	
9	金	ごはん 牛乳 ポークカレー 福神漬 ヨーグルト和え		牛乳 ぶた肉 スキムミルク ヨーグルト	たまねぎ 人参 グリンピース 福神漬 ﾊｲﾂﾐｶﾝ りんご	ごはん 油 じゃがいも	577 681 819	
13	火	コッパン 牛乳 チョコクリーム とり肉ごま照り焼き 春雨サラダ チンジャオのスープ		牛乳 とり肉 ハム 豆腐	ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ 人参 ﾌﾝｸﾞｼﾞ しいたけ ねぎ	パン 春雨 チョコクリーム 油 さとう	497 630 765	
14	水	春巻き 豆腐 ごま和え 炒り豆	りんご 1/4こ	牛乳 豆腐 とり肉 たまご	人参 ほうれん草 しいたけ りんご	ごはん 油 さとう	674 792	幼稚園
15	木	肉わかめうどん 牛乳 大いも(小2こ、中3こ) もやし和風和え	幼ﾐｰﾄﾞ 1/4 2こ	牛乳 とり肉 わかめ なたね かまぼこ	たまねぎ ｷｯﾊﾟﾝ 小松菜 もやし	ソフトめん さつまいも 油 さとう	474 606 813	
16	金	ごはん 牛乳 ぶたにらどんの具 厚焼卵 実だきさん汁		牛乳 ぶた肉 たまご みそ 油あげ	人参 しめじ ｷｯﾊﾟﾝ 大根 ねぎ	ごはん 油 でんぶん	491 663 792	
19	月	ゆかりごはん 牛乳 さんまのムニエル さつま汁 もやしにとらのおひたし	幼白身魚の ムニエル	牛乳 ぎんま とり肉 油あげ みそ	もやし 人参 ごぼう ねぎ	ごはん 油 でんぶん さつまいも	585 861	小学校
20	火	焼きそば 海そうサラダ	梨 1/4こ	牛乳 ぶた肉 海そう	ｷｯﾊﾟﾝ 人参 たまねぎ 人参 きゅうり ｺﾝﾈ	パン 油 焼きそばめん	460 603	中学校
21	水	ごはん 牛乳 あじフライ 白菜のおひたし なめこ汁	ﾊｯｸｸ しょうゆ	牛乳 あじ 豆腐 みそ	小松菜 白菜 なめこ 大根 ねぎ	ごはん 油	663 782	幼稚園
22	木	コッパン 牛乳 りんごｼﾞｬﾑ チーズハンバーグ ごぼうｷｯﾊﾟﾝ かぶのスープ		牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	ごぼう きゅうり 人参 ｺｰﾝ かぶ たまねぎ	パン 油 りんごｼﾞｬﾑ じゃがいも	494 682 856	
23	金	ごはん 牛乳 鮭のタルタル焼き みそ汁 ポパイソテー		牛乳 鮭 豆腐 ウインナー わかめ みそ	ほうれん草 ｷｯﾊﾟﾝ 人参 ｺｰﾝ ねぎ	ごはん 油 マヨネーズ かぶ	492 661	中学校
26	月	ごはん 牛乳 ぶた肉のから揚げ 白菜ｷｯﾊﾟﾝ みそ汁	から揚げ 幼2枚 中3枚	牛乳 ぶた肉 チーズ 豆腐 わかめ みそ	白菜 きゅうり 赤ﾋﾞｰﾏﾝ ねぎ	ごはん 油 じゃがいも	479 851	小学校
28	水	ごはん 牛乳 ツナそぼろ とん汁 キャベツともやしのおひたし	ツナをほろ をごはんに のせよう	牛乳 ツナ ぶた肉 豆腐 みそ	人参 グリンピース ｷｯﾊﾟﾝ もやし 大根 小松菜 ごぼう ねぎ	ごはん 油 さとう じゃがいも	506 799	小学校
29	木	食パン 牛乳 マーマレード コロッケ ｸﾞﾛｯｺﾘｰ & ｰｰｽﾞのｷｯﾊﾟﾝ ひよこ豆のコンソメスープ	ﾊｯｸｸﾘｰｽ	牛乳 チーズ ベーコン ひよこ豆	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷｯﾊﾟﾝ たまねぎ 人参 パセリ	パン 油 マーマレード じゃがいも	537 668 811	
30	金	ごはん 牛乳 納豆 ぶた肉と野菜のみそ炒め きのこのすまし汁 りんご	りんご 1/4こ	牛乳 納豆 ぶた肉 豆腐 みそ	白菜 もやし 人参 ﾋﾞｰﾏﾝ しめじ ねぎ えのきたけ りんご	ごはん 油 さとう	479 622 731	

材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承下さい。
使用食材については、給食センターにおいても放射性物質の測定を行っています。

食事と運動

ぶどうや柿、梨の美味しい「実りの秋」がやってくる。そして、運動にもよい季節です。秋の健康を大切に、よく食べ、よく運動して、成長を促し、体を強くしましょう。

特に、成長期の子供は、骨を強くするために、カルシウムを積極的に摂り、たんぱく質をしっかりと摂り、体を強くしましょう。

また、秋は、乾燥しやすい季節です。水分をしっかりと摂り、喉を潤し、風邪を予防しましょう。

食事と運動をしっかりと行い、健康な秋を過ごしましょう。

1 エネルギーのもとになる「ごはん」や「パン」を十分にとりましょう。



4 「朝ごはん」をきちんと食べましょう。



2 エネルギーをつくるための助けとなる「ビタミン」をとりましょう。



5 不足しがちな「鉄」「カルシウム」「ビタミン類」を意識してとりましょう。



3 筋肉や骨をつくらしている「たんぱく質」や「カルシウム」をとりましょう。

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
小655	26.5	21.1	87.7	357	2.9
中801	31.2	24.3	103.7	388	3.5