

# 10月の給食献立予定表

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食が お休み		
2	月	ごはん 牛乳 わかめ五目いため なつとう きのごすまし汁 りんご		米 ごま油 ごま	なつとう ちくわ とうふ	牛乳 わかめ	ビーマン にんじん	もやし しめじ ねぎ えのきだけ しいたけ りんご	幼 小 一 中 709	幼稚園 小学校
3	火	コッペパン 牛乳 オムレツトマトソース 苺ジャム コーンサラダ もやしスープ		パン ジャム	あぶら オムレツ ぶたにく	牛乳	にんじん ビーマン パセリ	カリフラワー 玉ねぎ もやし キャベツ コーン しめじ グリーンピース マッシュルーム	幼484 小581 中779	
4	水	ごはん 牛乳 おひたし あじフライ パックしょうゆ なめこ汁		米 あぶら ごま	あじフライ とうふ	牛乳	こまつな	はくさい もやし なめこ だいこん ねぎ	幼124 小608 中732	幼牛乳のみ
5	木	食パン 牛乳 ハンバーグ 杏ジャム れんこんサラダ レタススープ		パン ジャム	ドレッシング ハンバーグ ぶたにく	牛乳	黄ビーマン パセリ	れんこん もやし きゅうり レタス たまねぎ しめじ	幼472 小592 中818	
6	金	麦ごはん 牛乳 ふくじんづけ ポークカレー ヨーグルトあえ		米 麦 じゃがいも	あぶら ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ふくじんづけ たまねぎ グリーンピース もも みかん パイ	幼526 小 中828	小学校
10	火	キャロットパン 牛乳 メンチカツ キャベツサラダ コンソメスープ		米 じゃがいも	あぶら メンチカツ とりにく	牛乳	パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	幼488 小641 中860	
11	水	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 小女子佃煮 春雨スープ りんご	<b>食育week 12~19日</b>	米 はるさめ	あぶら ごま油 ぶたにく とうふ とりにく	牛乳 小女子佃煮	にんじん	ねぎ しいたけ キャベツ りんご	幼124 小604 中827	幼牛乳のみ
12	木	コッペパン 牛乳 南瓜コロッケ ほうれんそうサラダ ブルーベリージャム ひよこ豆スープ	[目の愛護デー給食]	パン ジャム	あぶら とりにく ひよこ豆	牛乳 チーズ	南瓜 パセリ にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ	幼479 小625 中823	
13	金	ごはん 牛乳 鮭唐揚げ野菜あんかけ 野菜ごまあえ 鶏すまし汁卵とじ仕立	[和食給食応援団献立]	米	あぶら ごま 鮭竜田 とりにく たまご	牛乳	ビーマン にはら 赤ビーマン さやいんげん にんじん トマト	たまねぎ しいたけ しめじ	幼483 小612 中742	
16	月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 三色あえ ◎飛鳥汁	◎[奈良県郷土食]	米 さといも	あぶら ごま ごま油 とりにく さばみそに	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし きゅうり はくさい だいこん しいたけ	幼512 小614 中740	
17	火	サンドパン 牛乳 ソースカツ ブロッコリーサラダ シチュー	[お誕生日おめでとう給食]	パン じゃがいも	あぶら トンカツ とりにく	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	幼536 小632 中842	
18	水	ごはん 牛乳 豆入りたまご焼き 豚肉とマコモタケの炒め物 実だくさん汁	[かみかみ給食]	米	ごま油 豆入りたまご焼き ぶたにく 油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ マコモタケ ねぎ だいこん はくさい しめじ	幼124 小668 中822	幼牛乳のみ
19	木	黒さとうパン 牛乳 ☆こぼろサラダ いかナゲット わかめととうふのスープ りんご	☆国見町食卓図鑑2016 大枝地区鈴木さん	パン 黒さとう	ドレッシング ごま ナゲット とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう コーン もやし グリーンピース えのきだけ	幼464 小604 中845	幼年少
20	金	ごはん 牛乳 しゅうまい ひじき五目ソテー 油あげのみそ汁	<b>みんなで食べる 国見の日</b>	米	あぶら ぶたにく しゅうまい ちくわ 油あげ	牛乳 ひじき	ビーマン にんじん	キャベツ もやし	幼465 小621 中759	幼年中・年長
23	月	ごはん 牛乳 にくじゃが にんじんとツナの炒め物 だいこん汁		米 じゃがいも	あぶら ぶたにく ツナ とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース だいこん ねぎ	幼463 小 中 一	小学校 中学校
24	火	ソフトメン 牛乳 にくわかめうどん汁 さつま芋天ぷら もやし和風あえ		メン さつま芋も天	あぶら ちくわ とりにく なると	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ もやし キャベツ	幼554 小614 中776	
25	水	麦ごはん 牛乳 枝豆ゆかりあえ 鮭竜田のりんご入り大根おろしがけ 海藻サラダ けんちん汁		米 麦 さといも	あぶら ごま油 ドレッシング 鮭竜田 とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	だいこん葉 にんじん	だいこん りんご きゅうり えだまめ ごぼう はくさい ねぎ しめじ	幼124 小 中798	幼牛乳のみ 小学校
26	木	コッペパン 牛乳 鶏ごまてりやき チョコクリーム 春雨サラダ チンゲンサイスープ		パン はるさめ	あぶら チョコ ごま とりにく ハム とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし ねぎ しいたけ	幼529 小624 中819	
27	金	麦ごはん 牛乳 つぼづけ キャベツとコーンのサラダ ハヤシシチュー		米 麦 じゃがいも	あぶら ドレッシング ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ビーマン	つぼづけ キャベツ コーン たまねぎ セロリ マッシュルーム グリーンピース	幼487 小621 中780	
30	月	ごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 豚汁		米	ごま ぶたにく ツナ とうふ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ ねぎ	幼493 小626 中781	
31	火	コッペパン 牛乳 ホットドッグ りっちゃんサラダ きのごシチュー		パン じゃがいも さとう	あぶら ウインナー ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム しねじ	幼450 小604 中801	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

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	食物繊維 g	食塩 g
小618	24	20.5	85.5	329	4.2	2.8
中792	28.7	23.3	118.2	356	5.4	3.4
幼490	19.3	16.7	66.5	279	3.4	2.3

## 運動に適した健康な体づくりで 体力を高めよう

丈夫な筋肉をつくるためには、たんぱく質は大切な栄養素です。だからといって、肉ばかり、卵ばかりを食べるような食生活では、栄養素の偏りが生じてしまいます。炭水化物（ごはんなど）をしっかりとりないと、たんぱく質はエネルギーとして消費されて、筋肉や血液となりません。また、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜、果物なども一緒にとることによって、**運動に適した健康な体をつくることのできるのです。**



### 10月10日は目の愛護デー

#### ビタミンAが多い食品

みなさんは毎日勉強したり運動したり、テレビを見たりゲームをしたりする中で、気づかないうちに目を酷使していませんか？  
10月10日は目の愛護デーです。目の健康や視力を保つためによい栄養素はビタミンAです。ビタミンAはうなぎなどの魚介類やレバーに多く含まれています。

