

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			
1	月	玄米ごはん 牛乳 お野菜ごまあえ シマ竜竜田の野菜あんかけ 鶏すまし汁卵とじ仕立 りんご	地産地消メニュー	ごはん 玄米 さとう	ごま油 ごま油	シマかつお とりにく たまご	牛乳	赤へーまんにんじん ほうれん草 トマト さやいんげんニラ りんご	幼 小655 中803	幼稚園	
2	火	コッペパン 牛乳 ハンバーグ わかめサラダ クリームスープ		パン ジャがいも		ハンバーグ	牛乳 スキムミルク	トマト にんじん	きゅうり もやし コーン たまねぎ グリンピース	幼448 小584 中750	
3	水	麦ごはん 牛乳 厚焼たまご キムチいため さつまい		ごはん 麦 さつまいも さとう	油	厚焼たまご ぶたにく 油揚げ	牛乳	にら	もやし たまねぎ はくさい ごぼう だいこん ねぎ	幼124 小609 中760	幼牛乳のみ
4	木	コッペパン 牛乳 ブロッコリーサラダ コロッケ かぼちゃコンソメスープ オレンジ		パン コロッケ	油	とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	もやし コーン キャベツ たまねぎ オレンジ	幼448 小602 中763	
5	金	麦ごはん 牛乳 さんまかば焼き 和風あえ 油あげみそ汁		ごはん 麦 さつまいも さとう	油	さんま ちくわ 油揚げ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	はくさい もやし	幼475 小 811 中 811	小学校
9	火	コッペパン 牛乳 オムレツ やさいいため チキンスープ 黒豆きなこクリーム		パン ジャがいも	バター クリーム	オムレツ 鶏肉 豆腐 ウインナー	牛乳	トマト パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ もやし セロリ	幼490 小586 中754	
10	水	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ マーボー豆腐		ごはん 麦 はるさめ ぎょうざ	油 ごま油	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし ねぎ しいたけ	幼124 小676 中854	幼牛乳のみ
11	木	食パン 牛乳 たこナゲット パプリカサラダ 豆のシチュー りんご		パン ジャがいも	油	タコナゲット 大豆 いんげん豆 とりにく	牛乳	パプリカ にんじん	きゅうり もやし コーン たまねぎ ねぎ りんご	幼498 小614 中724	
12	金	麦ごはん 牛乳 なつとう 野菜と豚肉のみそ炒め けんちん汁	食育week	ごはん 麦 さつまいも	油	なつとう ぶたにく とうふ	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ ねぎ きらげ だいこん しいたけ	幼482 小618 中825	
15	月	麦ごはん 牛乳 ◎チキン南蛮 タルタルソース 和風あえ じゃが芋のみそ汁	◎[宮崎県郷土食]	ごはん 麦 ジャがいも	油	とりにく ちくわ 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ	幼509 小651 中842	
16	火	ソフトメン 牛乳 わかめうどん汁 とうふナゲット ひじきごま酢あえ オレンジ	[お誕生日おめでとう給食]	メン	油	とうふナゲット とりにく なた	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじんパプリカ ブロッコリー	たまねぎ コーン もやし オレンジ	幼562 小675 中852	
17	水	麦ごはん 牛乳 豆入りたまご焼き 切り昆布の煮物 豚汁	[かみかみ給食]	ごはん 麦 さつまいも	油	豆入りたまご焼き ぶたにく とうふ さつまい	牛乳 切り昆布	にんじん	えだ豆 たけのこ ごぼう だいこん ねぎ	幼124 小592 中743	幼牛乳のみ
18	木	コッペパン 牛乳 チキンレバーメンチ ほうれんそうツナサラダ ブルーベリージャム	[目の愛護デー給食]	パン ジャがいも ジャム	油 ドレッシング	ツナ とりにく レバーメンチ	牛乳	ほうれんそう にんじん	コーン もやし たまねぎ	幼527 小600 中756	幼年中長
19	金	麦ごはん 牛乳 さんま甘塩焼き ☆マコモタケ炒め物 わかめのみそ汁	みんなで食べる国見の日 ☆大木戸地区斎藤さん	ごはん 麦 さつまいも	ごま油	さんま ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	まごもたけ たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ ねぎ	幼533 小655 中847	幼年少
22	月	ゆかりごはん 牛乳 カジカツ 卵の花 もやしとわかめのみそ汁		ごはん	油	カジカツ おから 油揚げ さつまい	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ えだまめ もやし	幼551 小 中 1	小学校 中学校
23	火	コッペパン 牛乳 えびしゅうまい ブロッコリーサラダ 豆乳スープ マーシャルピーンズ		パン ジャがいも しゅうまい	バター マーシャルピーンズ	えび とりにく とうにゅう	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	もやし コーン たまねぎ しめじ	幼475 小592 中756	
24	水	麦ごはん 牛乳 ほっけ甘塩焼き ひじきステーキ きこのみそ汁		ごはん 麦 さつまいも	油	ほっけ ちくわ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	コーン グリンピース はくさい しめじ ねぎ しいたけ	幼124 小 中 717	幼牛乳のみ 小学校
25	木	コッペパン 牛乳 鶏の照り焼き マカロニサラダ ミネストローネ		パン マカロニ ジャがいも		とりにく 大豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	トマト にんじん	はくさい コーン キャベツ たまねぎ だいこん セロリ	幼476 小584 中768	
26	金	麦ごはん 牛乳 小魚と野菜のソテー ポークカレー りんご		ごはん 麦 さつまいも ジャがいも	あぶら	ぶたにく ちくわ	牛乳 こざかな	にんじん ピーマン トマト	もやし キャベツ たまねぎ セロリ グリンピース りんご	幼489 小663 中853	
29	月	麦ごはん 牛乳 肉じゃがたまご巻 とうふチャンプル 春雨スープ		ごはん はるさめ	ごま油 油	鶏肉 豆腐 ぶたにく たまごまき	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	ねぎ もやし きらげ たけのこ グリンピース	幼491 小610 中767	
30	火	コッペパン 牛乳 チキンカツ 海藻サラダ とうふスープ		パン ジャがいも	あぶら	チキンカツ ちくわ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし コーン たまねぎ ねぎ	幼543 小566 中735	
31	水	麦ごはん 牛乳 豚にら井の具 厚焼たまご わかめのみそ汁		ごはん 麦	油 ごま油	厚焼たまご ぶたにく 油揚げ	牛乳 わかめ	にら にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ だいこん	幼503 小643 中802	

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625	24.9	20.6	84.7	331	4.4	2.1
中789	29.9	23.1	115.5	362	5.8	2.6
幼501	20.3	17.4	65.5	284	3.5	1.9

運動に適した健康な体づくり

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）をしっかりとらないと、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、スポーツ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

オススメ 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？ レバー
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。

