

日 曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主にエネルギーになる食品		メッセー ジ	エネ ルギー (kcal) たん ぱく 質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・さとう	6群 油脂 種実類		
20 金	りんごパン 牛乳 ◎ボロニアハムステーキ スコッチブロス コーンサラダ 角チーズ	鶏肉、豚肉 鶏肉、白いんげん豆	牛乳	りんご	パン			スコッチブロスは、肉や野菜、大麦、豆などがたっぷり入ったスコットランドの伝統的なスープです。旅行をした気分になって味わってくださいね。	749 32.2
23 月	ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソース炒め 米粉ししゃもフライの香味ソースかけ(2個) 切り干し大根の中華サラダ	豚肉、豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	たまねぎ、たけのこ きくらげ 白ねぎ、しょうが レモン果汁 切り干し大根、きゅうり 枝豆、とうもろこし	米 さとう、でんぶ さとう、米粉 さとう	ごま油 なたね油 ごま、ごま油	オイスターソースの「オイスター」とは、貝の「かき」のことです。中国でかきの煮汁を煮詰めて作られたのが、始まりです。かきのうまみが詰まったおいしい調味料です。	833 31.4
24 火	ロウカット玄米ごはん 牛乳 秋の恵みハヤシチュー カラフルソテー フルーツゼリー	豚肉 ソーセージ	牛乳	にんじん ピーマン、にんじん	たまねぎ、マッシュルーム しめじ、まいたけ しいたけ、グリーンピース キャベツ、とうもろこし パイナップル、もも	米、玄米 ハヤシルウ 米油 サイコロゼリー	秋の恵みハヤシチューには、マッシュルーム、しめじ、まいたけ、しいたけとたくさんの種類のきのこが入っています。きのこに多く含まれる食物せんいには、腸内環境を整えるはたらきがあります。	806 27.5	
25 水	麦ごはん 牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ(3個) 寒天サラダ	豚肉、いか あさり 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら にんじん	たまねぎ、ほくさい たけのこ、きくらげ キャベツ、たまねぎ きゅうり、とうもろこし	米、大麦 でんぶ、さとう 小麦粉 なたね油	八宝菜の「八」は、「8種類」という意味ではなく、「たくさん」という意味です。八宝菜は、宝のようにおいしい食材をたくさん使った料理です。給食では9種類の食材を使っています。数えてみてくださいね。	807 32.8	
26 木	ミルクロールパン 牛乳 ツナ入りオムレツ ポテトのドイツ風煮 コールスロー	卵、まぐろ油漬 ソーセージ	牛乳	にんじん	たまねぎ、とうもろこし グリーンピース キャベツ、きゅうり	ミルクロールパン じゃがいも ドレッシング	ソーセージは、材料を詰める動物の腸や太さで種類が変わります。今日の「ポテトのドイツ風煮」には、ドイツのフランクフルトという都市で生まれた太めのソーセージを使っています。	790 30.6	
27 金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 里いものそぼろ煮 キャベツのなめたけあえ	さば 鶏肉、はんぺん	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	こんにゃく、たまねぎ キャベツ、なめたけ	米 里いも、さとう	「なめたけ」に使われているきのこは何かわかりますか?正解は、「えのきたけ」です。なめたけは、えのきたけにしょうゆやさとうなどで味付けをし、煮たものです。	771 31.2	
30 月	ごはん 牛乳 栗入り混ぜごはんの具 いわしの南蛮漬け チンゲンサイのすまし汁 ◎南吉からのおくりもの	鶏肉、油揚げ いわし 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ にんじん	しめじ 白ねぎ えのきたけ たまねぎ	米 さとう、でんぶ さとう、でんぶ クッキー	栗 なたね油	今年は新美南吉生誕110周年です。今日の給食は、「ごんぎつね」の物語にちなんで献立にしました。母を亡くした兵十にきつねのどんが届けたものとは…。思い出しながら食べてみてくださいね。	828 27.0
31 火	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこあんかけ 根菜のごま汁 ポイルキャベツ(味付き) 小魚	鶏肉、豚肉 豆腐、油揚げ、麦みそ 小魚	牛乳	にんじん、葉ねぎ	えのきたけ、しめじ しいたけ、たまねぎ ごぼう、大根、白ねぎ キャベツ	米 さとう、でんぶ ごま		根菜とは、土の中で育った野菜のことです。今日の「根菜のごま汁」には、にんじん、ごぼう、大根と、根菜をたくさん使っています。	747 30.8

食べ物を大切にしよう

10月 食品ロス削減月間

近年、まだ食べることができている食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。10月は「食品ロス削減月間」です。みなさんは給食を残さず食べていますか？
身近にある給食から未来に向けて取り組んでいきましょう。



★給食を食べるとどんないいことがあるのかな？★

①大きく成長できる。



成長に必要な栄養がとれるので、運動や勉強、遊びをがんばることができます。

②給食作りに関わった人が喜ぶ。



給食作りに関わっている生産者さん、お店屋さん、調理員さんなど多くの方が喜びます。

③地球に優しくなる。



捨てられた食べ物を燃やすと二酸化炭素が発生し、地球環境に悪影響を及ぼします。

お知らせ

材料は都合によりかわることがあります。
■は、かみかみメニューです。
◎は、新献立です。お楽しみに。
◎は、業者直送です。容器は学校で処理してください。
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。



今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの

