


日 曜	献立名			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	
	主食	牛乳	副食					
1 火	豚丼	牛乳	どさんこ汁 梨	豚肉・豆腐・みそ 牛乳・わかめ	米・麦・こんにやく・三温糖・でんぷん・じゃがいも	油・バター 人参・小松菜	747kcal 29.3g 344mg 3.0g	旬 梨 ソルビトールは整腸作用が期待できる糖の一種で、果物の中で梨が一番多く含んでいます。
2 水	ごはん	牛乳	豆腐入り卵焼き 豆乳マヨネーズサラダ みそ汁	豚肉・豆腐・鶏卵・豆乳・油揚げ・みそ 牛乳	米・上白糖・米粉・じゃがいも	油 人参・小松菜	762kcal 31.5g 398mg 2.9g	とうふの日 10月2日は「豆腐の日」です。卵焼きに豆腐を混ぜて焼きます。
3 木	麦ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 沢煮椀	さば・みそ・鶏肉・油揚げ・大豆・豚肉 牛乳・ひじき	米・麦・上白糖・しらたき	油 人参	848kcal 41.3g 368mg 2.8g	郷土料理 愛知県 沢煮椀は、獵師が長く山で過ごす時に山でとれた野菜と豚肉を使って作った愛知県の郷土料理です。
4 金	シナモントースト	牛乳	トマトシチュー フルーツポンチ	豚肉 牛乳・粉チーズ	食パン・上白糖・じゃがいも・小麦粉	油・バター 人参・ホールのマト・パセリ	738kcal 22.7g 320mg 3.6g	シナモンは、もっとも古くから使われているスパイスです。紀元前4000年ごろから聖油などで使われていました。
7 月	ココアあげパン	牛乳	ポトフ フルーツヨーグルトかけ	豚肉 牛乳・ヨーグルト	コッペパン・上白糖・じゃがいも	油 人参・パセリ	707kcal 23.9g 354mg 2.8g	ココアは、たんぱく質をはじめ多くのミネラルやビタミンを含んだ非常に栄養価の高い食品です。
8 火	連合陸上 ※お弁当をご持参ください。							
9 水	ごはん 海苔ひじきかけ	牛乳	ほっけの一夜干し焼き 野菜のうま煮 野菜の甘酢かけ	ほっけ・豚肉・凍り豆腐 牛乳・ちりめんじゃこ・もみのり・ひじき	米・麦・上白糖・こんにやく・さといも	油・ごま油 人参・いんげん・小松菜	771kcal 38.5g 497mg 3.0g	酢は料理に酸味やコクを与えるだけでなく、健康・美容効果や「食」以外にも役立つチカラを持っています。
10 木	しょうゆラーメン	牛乳	キャベツのサラダ ミルクゼリー ブルーベリーソース	豚肉 牛乳・わかめ・粉寒天・スキムミルク・生クリーム	冷凍ラーメン・上白糖・ブルーベリージャム	油・ラード 人参・小松菜	721kcal 29.1g 423mg 3.8g	目の愛護デー ブルーベリーにはアントシアニンが含まれ、視機能の回復効果があります。
11 金	いなりごはん	牛乳	せんべい汁 りんご	鶏肉・油揚げ 牛乳・ちりめんじゃこ	米・上白糖・こんにやく・南部せんべい	人参・いんげん・小松菜	711kcal 25.7g 393mg 2.9g	郷土料理 青森県 せんべい汁は、鍋用に南部せんべいを割り入れて、煮込んで食べる八戸地方の郷土料理です。
14 月	スポーツの日							
15 火	きんときごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き おひたし 吉野汁	鶏肉・削り節 牛乳	米・さつまいも・上白糖・でんぷん・さといも	人参・小松菜	708kcal 28.4g 323mg 2.8g	十三夜 十三夜は、秋の収穫に感謝しながら、美しい月を愛でる日です。里芋入りの吉野汁を作ります。
16 水	ごはん	牛乳	魚のみそ麹焼き きんぴら大豆 かきたま汁	さめ・みそ・大豆・鶏卵 牛乳	米・塩麹・上白糖・こんにやく・でんぷん	ごま油 にんじん・いんげん・こまつな	736kcal 35.4g 315mg 2.4g	きんぴらは、ごぼうの歯ごたえと唐辛子のピリ辛さを「金太郎」の息子の「坂田金平」に因んできんぴらと呼ばれるようになったと言われています。
17 木	しめじの和風スパゲティ	牛乳	揚げじゃがいものフレンチサラダ ぶどう	ベーコン・ツナ 牛乳	スパゲティ・じゃがいも・上白糖	油 人参・ピーマン	752kcal 28.8g 286mg 3.3g	フレンチドレッシングはアメリカで様々なドレッシングが考案された中の1つです。
18 金	カレーライス	牛乳	卵入り和風サラダ 柿	豚肉・鶏卵 牛乳	米・麦・じゃがいも・チャツネ・小麦粉・上白糖	油・バター 人参	886kcal 26.0g 315mg 3.0g	旬 柿 柿には、ビタミンCが多く含まれていて、風邪予防や肌荒れ防止に適した果物です。
21 月	衣笠丼	牛乳	おかかあえ みそ汁	鶏肉・油揚げ・鶏卵・削り節・豆腐・みそ 牛乳・わかめ	米・麦・上白糖	人参・小松菜	846kcal 38.6g 479mg 3.6g	郷土料理 京都 衣笠丼は、平安時代に真夏に白い布で山を覆って雪に見立てた衣笠山を思わせる京都の郷土料理です。
22 火	五目焼きそば	牛乳	中華風白菜スープ 果物缶	豚肉・むきえび 牛乳	蒸し中華めん・上白糖・でんぷん	油 人参・にら・小松菜	703kcal 32.4g 319mg 3.8g	五目焼きそばの「五目」は、「種類の」や「いろいろな」というような意味で使われています。
23 水	ツナチーズトースト	牛乳	じゃこ入り大根サラダ スコッチブロス	ツナ・鶏肉・ひよこ豆 牛乳・ピザチーズ・わかめ・ちりめんじゃこ	無塩食パン・三温糖・じゃがいも・麦	エッグクアマヨネーズ・油 人参・パセリ	710kcal 29.7g 416mg 3.3g	世界 イギリス スコッチブロスは、大麦の入ったイギリスの伝統的なスープです。
24 木	ごはん	牛乳	鶏肉のバーベキューソース さといものそぼろ煮 みそ汁	鶏肉・豚肉・豆腐・油揚げ・みそ 牛乳・わかめ	米・上白糖・さといも	油 にんじん・さやえんどう	803kcal 34.7g 319mg 3.3g	バーベキューソースは、りんごとレモン果汁の入ったコクのあるソースです。
25 金	栗おこわ	牛乳	魚のピリ辛揚げ 呉汁 バナナ	ハサ・豚肉・油揚げ・大豆・みそ 牛乳	米・もち米・上白糖・でんぷん・三温糖	油・むきくり 人参・小松菜	839kcal 35.1g 332mg 3.5g	旬 栗 ホクホクとした食感で美味しい栗は秋を代表する味覚です。ビタミンやカリウムも含まれる栄養価の高い食材です。
26 土	ピーンズカレー ホットサンド	牛乳	フライドスイート ポテト アップルゼリー	豚肉・レバーチップ・レンズ豆 牛乳・粉チーズ・粉寒天	コッペパン・さつまいも・上白糖	油・バター 人参・パセリ	762kcal 25.4g 345mg 2.7g	ホットサンドはホイルに包んで、ポテトは紙袋に入れて提供します。いすがない状態での給食なので、レジャーシートを持参してください。
28 月	振替休日							
29 火	炒飯	牛乳	白菜のさっぱり漬け 豆乳担々スープ	豚肉・鶏卵・みそ・豆腐・豆乳 牛乳・ちりめんじゃこ・糸寒天	米・麦・三温糖	油・ごま油 人参・チンゲンサイ・小松菜	742kcal 32.4g 433mg 3.8g	担々麺の汁のようなピリ辛スープに豆乳を加えてまろやかな味わいのスープを作ります。
30 水	豚キムチうどん	牛乳	ゴマシヤモ アロエ入りフルーツ カクテル	豚肉 牛乳・ししゃも	冷凍うどん・上白糖・小麦粉	油・ごま 人参・小松菜	715kcal 28.6g 518mg 3.7g	キムチは、4000年程前から作られています。発酵食品として栄養の優れたキムチは韓国の漬物です。
31 木	カラフルピラフ	牛乳	和風サラダ かぼちゃのシチュー	ツナ・鶏肉・豆乳 牛乳・スキムミルク・生クリーム	米・麦・上白糖・小麦粉	油・バター 人参・ピーマン・赤ピーマン・かぼちゃ	879kcal 31.4g 348mg 3.7g	ハロウィン ハロウィンにちなみ、かぼちゃシチューを作ります。

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さが和らぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。


今月の目標：旬の食材を知ろう

※献立は都合により変更することもあります。

世界の料理 イギリス
イギリスのブリティッシュ諸島は高緯度であり、冷涼な気候のため育つ作物が、じゃがいもや一部の野菜などに限られています。有名なフィッシュアンドチップスには、じゃがいもが欠かせません。



10月31日 ハロウィン
古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭を結びついて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやってきた悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン（お化けかぼちゃ）」を作り、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。



旬 果物
秋に旬を迎える果物は、りんごや梨、柿、ぶどうなどがあります。果物には脳のエネルギーとなるブドウ糖や免疫力を高めるビタミンCなどが含まれます。おうちでも果物を食べる習慣がつくといいですね。

