就実小学校　１０月メニュー

１ヶ月平均（牛乳含む)651kcal

基準値平均650kcal

食のちからを。CENTRAL FOODS

※栄養価表示について※
素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いします。

自然派給食® CENTRAL FOODS

10月1日（金）
さつまいもご飯 さばの甘辛煮 野菜の塩昆布納豆和え 青梗菜もやしのお浸し みそ汁
牛乳１本（紙パック200ml）
706kcal

10月4日（月）	10月5日（火）	10月6日（水）	10月7日（木）	10月8日（金）
玄米入りご飯 豚のトマト煮 三色金平 キャベツおかか炒め みそ汁	「めんの日」 中華風煮込みうどん ししゃも天ぷら 野菜胡麻和え	「パンの日」 コッペパン 鮭と南瓜のクリーム煮 ブロッコリートマトサラダ 果物（りんご） 野菜スープ	玄米入りご飯 厚揚げと野菜カレーだし ツナれんこんサラダ キャベツわかめナムル みそ汁	♪瀬戸内産たこ♪ たこ飯 白身魚竜田揚げ 果物サラダ 南瓜胡麻まぶし みそ汁
牛乳１本（紙パック200ml）	牛乳１本（紙パック200ml）	牛乳１本（紙パック200ml）	牛乳１本（紙パック200ml）	牛乳１本（紙パック200ml）
649kcal	552kcal	605kcal	721kcal	655kcal

10月11日（月）	10月12日（火）	10月13日（水）	10月14日（木）	10月15日（金）
玄米入りご飯 さわらのかば焼き 野菜たくわん納豆 白菜煮びたし みそ汁	♪玄米カルシウムご飯♪ 玄米カルシウムご飯 肉じゃが煮 チョレギ風サラダ 焼売 みそ汁	♪しっぽくうどん:香川♪ しっぽくうどん 高野＆ひじきかき揚げ 果物（柿）	♪瀬戸内金山寺味噌♪ 玄米入りご飯 鶏の金山寺味噌焼き 彩り根菜煮 野菜ゆかり和え すまし汁	玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き しらす野菜の磯和え れんこんチップス みそ汁
牛乳１本（紙パック200ml）	牛乳１本（紙パック200ml）	牛乳１本（紙パック200ml）	牛乳１本（紙パック200ml）	牛乳１本（紙パック200ml）
687kcal	716kcal	498kcal	628kcal	653kcal

10月18日（月）	10月19日（火）	10月20日（水）	10月21日（木）	10月22日（金）
玄米入りご飯 さば甘酢焼き 五目白和え かぶと油揚げの煮物 わかめスープ	「めんの日」 ♪豆５種♪ （大豆/青えんどう 赤いんげん/黒大豆/ひよこ豆） ミートスパゲッティ 豆サラダ 果物（バナナ）	校外学習	「カレーの日」 秋野菜カレー ひじきサラダ 果物（りんご）	玄米入りご飯 鮭の塩麹焼き 野菜たくわん納豆和え 里芋揚げ煮 みそ汁
牛乳１本（紙パック200ml）	牛乳１本（紙パック200ml）	牛乳１本（紙パック200ml）	牛乳１本（紙パック200ml）	牛乳１本（紙パック200ml）
672kcal	593kcal	kcal	686kcal	671kcal

10月25日（月）	10月26日（火）	10月27日（水）	10月28日（木）	10月29日（金）
「どんぶりの日」 野菜ビビンバ丼 高野豆腐と野菜の煮物 もずくスープ	♪重ね煮♪ 玄米入りご飯 鶏の利休揚げ 春雨トマトサラダ ブロッコリーお浸し 重ね煮みそ汁	玄米入りご飯 揚げなすと豆腐の そぼろあん 野菜ナムル さつま芋のオレンジ煮 みそ汁	♪まごわやさしい♪ もち麦入りご飯 あじの焼き南蛮漬け 野菜＆ひじき納豆和え 大根おかか煮 みそ汁	「めんの日」 豆乳うどん 甘辛ごぼう 人参シリシリ
牛乳１本（紙パック200ml）	牛乳１本（紙パック200ml）	牛乳１本（紙パック200ml）	牛乳１本（紙パック200ml）	牛乳１本（紙パック200ml）
712kcal	691kcal	753kcal	570kcal	496kcal

※ご注意※使用食材は仕入れ状況（天候不順や疫病流行等）によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

10月給食だより

就実小学校様

※栄養価数値は4月分が含まれていません

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き 主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	金	麦芽ご飯・さばしそ焼・野菜の梅昆布和え・青菜ちゃんこ・味噌汁	玄米・精白米・麦芽・ごま・黒砂糖・こんぶ汁	いわし・サバ・麩・昆布・かつお節・みそ・油・ごま・黒砂糖・こんぶ・だし昆布・味噌	梅干し・人参・白菜・ねぎ・青菜・太もやし・えのき・青ねぎ	519	24.1	15.4	74.8	1.9
4	月	玄米ご飯・豚のトマト煮・三色金平・キャベツおかか炒め・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・ごま油・黒砂糖・麩	豚肉・かつお節・甘しょう・昆布・だし昆布・味噌	人参・玉葱・トマト・にんにく・グリンピース・人参・キャベツ・しめじ・ちぢみ菜	472	20.4	8.3	80.9	1.6
5	火	中華風煮込みうどん・ししゃも天ぷら・寒菜胡麻和え	うどん・黒砂糖・ごま油・片栗粉・小麦粉・油・ごま	豚肉・チーズ・ししゃも	白菜・人参・松茸・小松菜・ちぢみ菜・ブロッコリー・太もやし・ねぎ	413	15.2	17.1	58.4	1.8
6	水	ナポリタン・鮭と南瓜のクリーム煮・ブロッコリー&トマトサラダ・果物・野菜スープ	ドレッシング・小麦粉・油・精米粉・黒砂糖・こんぶ茶・ごま	鮭・脱脂粉乳・ドレッシング	玉葱・人参・しめじ・トマト・ブロッコリー・太もやし・ねぎ・にんにく・キャベツ・コーン	466	20.7	14.5	67.7	3.2
7	木	玄米ご飯・厚揚げと野菜のカレーだし煮・サルシコンサラダ・キャベツ&ツルメのナムル・味噌汁	玄米・精白米・三温糖・片栗粉・パプリカ・ごま・ごま油・ごま・麩・麦芽	豚肉・絹厚揚げ・青ピーマン・グラノーラ・わかめ・出し昆布・だし巻き・味噌	玉葱・人参・しめじ・切干大根・れんこん・胡瓜・コーン・キャベツ・太もやし・トマト・白菜・青ねぎ	538	22.7	12.0	88.8	1.5
8	金	♪瀬戸内産たこ飯♪ たこ飯・白身魚竜田揚げ・果物サラダ・加工チャ胡麻まぶし・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・油・三温糖・レンコン野・ごま	大だこ・白身魚・油あげ・出し昆布・だし巻き・味噌	ちぢみ菜・人参・小松菜・こんにゃく・キャベツ・胡瓜・みかん・のんご・かぼちゃ・切干大根・椎茸	472	21.2	8.3	80.7	2.1
11	月	玄米ご飯・さわらの蒲焼き・野菜ちゃんぽん・豆腐・白菜煮浸し・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・油・黒砂糖・ごま・三温糖	さわら・豆腐・油あげ・出し昆布・だし巻き・味噌	南瓜・人参・ちぢみ・白菜・えのき・玉葱・キャベツ	505	21.6	13.8	76.7	1.5
12	火	♪玄米カルシウムご飯♪ 玄米カルシウムご飯・肉じゃが煮・チルギ風サラダ・豚汁・味噌汁	玄米・精白米・こんにゃく・ごま油・ごま・メープル・こんにゃく・黒砂糖	しらす干し・かつお節・豚肉・豚汁・豆腐・出し昆布・だし巻き・味噌	人参・小松菜・玉葱・ちぢみ・キャベツ・胡瓜・ちぢみ・コンニャク・ブナピー・ちぢみ菜	539	21.6	12.3	88.7	1.8
13	水	♪しっぽううどん(香川)♪ しっぽくうどん・高野&ひじきのかき揚げ・果物	うどん・生麩・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・いのこ・雑穀の高野・食べる小魚・鶏ささ	白菜・人参・大根・椎茸・青ねぎ・玉葱・柿	351	18.9	8.0	55.2	1.4
14	木	♪瀬戸内金山寺味噌♪ 玄米ご飯・鶏の金山寺味噌焼き・彩り根菜煮・野菜ゆかり和え・すまし汁	玄米・精白米・生麩・黒砂糖・麩	鶏肉・金山寺味噌・わかめ・出し昆布・だし巻き	大根・かぼちゃ・人参・れんこん・しめじ・ゆかり・白菜・胡瓜・ゆかり・小松菜	457	23.0	4.9	83.5	2.5
15	金	玄米ご飯・豚と野菜の生姜焼き・しらす野菜の磯和え・レンジ大根・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・油	豚肉・しらす干し・だし巻き・昆布・豆腐・味噌	赤ピーマン・にんじん・玉葱・ちぢみ・ちぢみ菜・人参・太もやし・れんこん・キャベツ	476	20.7	11.2	74.2	1.2
18	月	玄米ご飯・さば甘酢焼き・五目和え・無と油揚げの煮物・わかめスープ	玄米・精白米・太白粉・紅麹粉・こんにゃく・三温糖・ごま油	さば・豆腐・白みそ・油あげ・わかめ・出し昆布	小松菜・人参・松茸・かぼちゃ・玉葱	487	20.1	14.9	70.9	1.6
19	火	♪豆乳給食(大豆)♪えんどう豆いんげん(大豆)のたこ焼♪ ミートスパゲッティー・豆サラダ・果物	スパゲッティー・三温糖・片栗粉・麦芽・紅麹粉・キャベツ・黒砂糖	豚ミンチ・味噌・蒸しサラダ豆	玉葱・人参・ちぢみ・トマト・水菜・キャベツ・コーン・ポン	440	18.4	8.6	74.7	2.2
20	水	校外学習								
21	木	秋野菜カレー・ひじきサラダ・果物	玄米・精白米・麦芽・油・カレールー・ルー・片栗粉・オリーブ油・紅麹粉	豚肉・ヨーグルト	コンニャク・しめじ・玉葱・人参・ごぼう・キャベツ・大根・コーン・りんご	508	12.8	10.6	93.1	2.2
22	金	玄米ご飯・鮭の塩麹焼き・長崎県産納豆和え・豆腐揚げ煮・味噌汁	玄米・精白米・塩麹・三温糖・麦芽・片栗粉・油・黒砂糖	鮭・納豆・油あげ・甘しょう・昆布・だし巻き・味噌	小松菜・人参・ちぢみ・白子・えのき	491	22.9	10.6	78.7	1.6
25	月	野菜ビビンバ丼・高野豆腐と野菜の煮物・もずくスープ	精白米・玄米・ごま油・三温糖・ごま	豚ミンチ・味噌・高野豆腐・もずく・だし巻き・出し昆布	ちぢみ・コンニャク・小松菜・人参・大根・えのき・かぼちゃ・ちぢみ・玉葱・青ねぎ	546	22.8	14.4	83.5	1.5
26	火	♪雪ね煮♪ 玄米ご飯・鶏の利休揚げ・春雨トマトサラダ・ブロッコリーお浸し・雪ね煮味噌汁	玄米・精白米・三温糖・ごま・小麦粉・油・青海苔・紅麹酢・黒砂糖・ごま油	鶏肉・だし巻き・甘し昆布・かつお節・味噌	玉葱・トマト・キャベツ・コーン・ブロッコリー・豆ね煮（玉葱・人参・椎茸・ねぎ）	520	24.1	12.7	79.6	1.6
27	水	玄米ご飯・揚げなすと豆腐のそぼろあん・野菜和え・薩摩芋のカルダ煮・味噌汁	玄米・精白米・油・三温糖・片栗粉・ごま・黒砂糖・ごま油・さつまいも・麩	豆腐・豚ミンチ・油あげ・出し昆布・だし巻き・味噌	玉葱・ピーマン・人参・ねぎ・ちぢみ・太もやし・コーン・小松菜・コンニャク・カルダ・ちぢみ・キャベツ	582	19.0	14.9	97.5	1.4
28	木	♪まごわやさしい♪ もち麦入りご飯・鰆の焼き南蛮漬け・野菜&ひじき豆和え・人参おかか煮・味噌汁	もち麦・精白米・黒砂糖・紅麹酢・ごま・さといも	あじ・鰆ミンチ・納豆・かつお節・甘し昆布・だし巻き・味噌	玉葱・人参・ピーマン・ちぢみ・小松菜・人参・ごぼう・水菜・ちぢみ・青ねぎ	411	19.9	5.1	73.8	1.5
29	金	豚肉うどん・甘辛ごぼう・人参ソテー	うどん・片栗粉・油・黒砂糖・ごま油	鶏唐揚げ・かに・削り・出し昆布・豆腐・人参・ハム・ベーコン・かつお節	玉葱・人参・南瓜・キャベツ・椎茸・しめじ・コーン・ちぢみ・ごぼう	346	13.9	7.2	59.9	2.1

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。　自然派給食：公式Instagram・Facebook・YouTube配信中

10月

＜食のちから通信＞

2021年１０月号

＜自然派給食：公式Instagram・Facebook・YouTube配信中＞

♪たべものまめちしき♪

＜きのこ＞mushroom

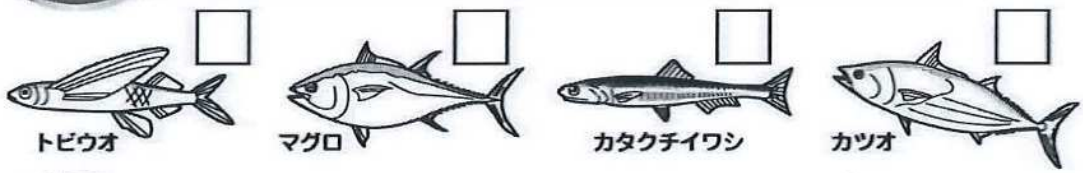
秋の味覚のひとつですね。
たくさんの種類があります。
いくつ知っているかな？

給食もおみそ汁などに入りますよ。

天然のきのこは毒がある
危ない種類もたくさん
あります。美味しそうに
見えても食べるとたいへん
なものもあるので気をつけよう！

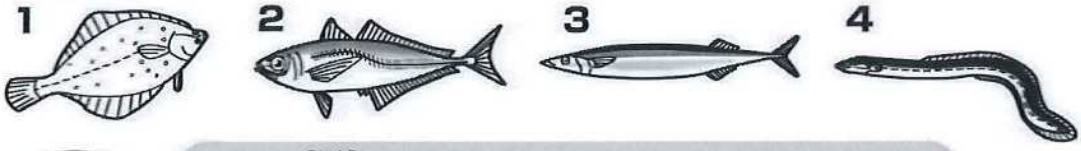
Q1

次の魚を、体の長い順に、1～4の番号を□の中に書いてみましょう。



Q2

秋にとれておいしい魚、サンマはどれでしょう？



Q3

サンマの栄養にはどんなはたらきがあるでしょう？
当てはまるものに○をつけましょう。

□ 頭がよくなる　□ 血をきれいにする　□ つかれやすくする　□ からだをじょうぶにする

こたえ

Q1…1 マグロ（クロマグロは体長約3m、そのほかの種類のマグロでも体長1.5～2.5mほどある）・2 カツオ（体長約1m）・3 トビウオ（体長約30～50cm）・4 カタクチイワシ（体長約20cm）　Q2…3（1…カレイ／2…アジ／4…ウナギ）　Q3…1・2・4（3「つかれやすくする」以外全部正解）

食のちからを。
CENTRAL FOODS