

日	曜	献立	主な材料とそのはたらき * アレルゲンの表記ではありません			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			おもに体をつくる (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整る (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	
1	木	豚肉とキャベツのオイスター丼 牛乳 卵スープ 揚げじゃがあおさ風味	牛乳、豚肉、油揚げ、さつま揚げ、鶏肉 鶏卵、豆腐、わかめ、卵殻粉、あおさのり	生姜、にんにく、人参、チンゲンサイ たけのこ、キャベツ、玉葱、長葱 とうもろこし	米、砂糖、油、でん粉、ごま油 じゃがいも	807 30.5 26.8 2.2
2	金	ご飯 牛乳 小松菜のナムル さんまのネギソースかけ 生揚げと里芋のそぼろ煮	牛乳、さんま、味噌、豚肉、生揚げ さつま揚げ、大豆	生姜、にんにく、長葱、玉葱、人参 こんにゃく、枝豆、もやし、小松菜	米、でん粉、油、砂糖、里芋、ごま油 ごま	851 30.8 31.1 2.2
5	月	黒糖パン 牛乳 ごまドレサラダ うずら卵と白菜の煮込みうどん いかとポテトのレモン揚げ	牛乳、鶏肉、うずら卵、かまぼこ、油揚げ 昆布、鰹節粉、いか、まぐろ	人参、白菜、大根、長葱、しめじ、レモン キャベツ、小松菜、とうもろこし	パン、うどん、でん粉、じゃがいも、油 砂糖、ごま油、ごま	781 30.4 28.1 2.9
6	火	豚丼(麦ご飯) 牛乳 ごまにら豆乳味噌汁 ぶどうゼリーと白玉のポンチ	牛乳、豚肉、油揚げ、鶏肉、豆腐、豆乳 味噌、昆布	生姜、にんにく、玉葱、人参、エリンギ しらたき、大根、ごぼう、こんにゃく 長葱、まいたけ、にら、黄桃、りんご	米、麦、油、春雨、砂糖、でん粉、ごま 白玉餅、ゼリー	841 28.2 21.3 2.2
7	水	食パン 小袋チョコクリーム 牛乳 鶏のスパイシー揚げ 豆入り野菜スープ ペンネナポリタン風(ツナ)	牛乳、鶏肉、ソーセージ、大豆、まぐろ	玉葱、にんにく、生姜、人参、キャベツ とうもろこし、小松菜、ピーマン、トマト	パン、でん粉、油、じゃがいも、マカロニ 砂糖、チョコレートクリーム	808 35.7 27.8 2.9
8	木	ご飯 牛乳 はちみつレモンゼリー 焼き棒餃子 麻婆豆腐 こんにゃく海草サラダ	牛乳、豚肉 鶏肉、大豆、豆腐 味噌、まぐろ、わかめ	にら、キャベツ 玉葱 長葱 生姜 にんにく、人参、椎茸、きゅうり、 こんにゃく	米、餃子の皮、油、砂糖、でん粉、ごま油 ゼリー	889 28.8 25.8 2.5
9	金	ビビンバ(ご飯・肉・ナムル) ほうれん草と卵のスープ ブルーベリーゼリー 牛乳	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、鶏卵、豆腐 卵殻粉	こんにゃく、にんにく、生姜、長葱 もやし、人参、小松菜、玉葱、ほうれん草	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま 春雨、ゼリー	785 31.3 23.5 2.2
13	火	ご飯 牛乳 さばの塩麹味噌焼き 豚肉と大根のうま煮 春雨中華ごまサラダ	牛乳、鯖 味噌、豚肉、生揚げ さつま揚げ	生姜、大根、玉葱、人参、こんにゃく 枝豆、きゅうり、とうもろこし、もやし	米、油、じゃがいも、砂糖、でん粉、春雨 ごま油、ごま	836 29.9 30.3 2.6
14	水	カルシウムパン 白いんげん豆のシチュー ハンバーグトマトソースかけ 牛乳 キャベツとコーンのサラダ いちごジャム	牛乳、ハンバーグ、鶏肉、ベーコン 白いんげん豆、豆乳、チーズ、まぐろ	生姜、にんにく、玉葱、トマト、パセリ エリンギ、人参、とうもろこし、きゅうり キャベツ	パン、油、砂糖、じゃがいも、米粉、ルウ 生クリーム、バター、ジャム	886 38.6 34.6 3.7
15	木	ご飯 牛乳 和梨ゼリー たらの黒酢ソース揚げ 納豆和え さつまいもの味噌汁	牛乳、鱈、生揚げ、煮干し、昆布、味噌 納豆、鰹節、のり	大根、人参、ごぼう、長葱、白菜、もやし 小松菜	米、でん粉、油、砂糖、さつま芋、ゼリー	789 28.7 18.1 2.3
16	金	秋野菜のカレーライス 牛乳 じゃこと大根のサラダ レアチーズムース	牛乳、鶏肉、大豆、ちりめんじゃこ まぐろ、くきわかめ	にんにく、生姜、人参、玉葱、れんこん しめじ、まいたけ、トマト きゅうり、大根、水菜	米、さつま芋、油、砂糖、ルウ レアチーズムース	865 27.4 27.1 2.4
19	月	ご飯 牛乳 フルーツミックスゼリー かつおとポテトのコロコロ揚げ えのきサラダ 白玉入りかきたま汁	牛乳、鰹、鶏肉、鶏卵、なると、卵殻粉 のり	生姜、にんにく、枝豆、人参、大根、玉葱 長葱、えのきたけ、小松菜、もやし	米、でん粉、じゃがいも、油、砂糖 白玉餅、ゼリー	850 28.3 20.5 2.0
20	火	キャラメルきな粉揚げパン 牛乳 ポトフ ヨーグルト ほうれん草のスパゲティサラダ	きな粉、牛乳、ソーセージ、まぐろ ヨーグルト	セロリー、かぶ、玉葱、人参、キャベツ ほうれん草、とうもろこし	パン、油、砂糖、じゃがいも、 スパゲティ	801 27.2 31.3 2.8
21	水	ご飯 牛乳 春巻き 家常豆腐 茎わかめのごまサラダ	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌 くきわかめ、まぐろ	玉葱 人参、キャベツ、にんにく、生姜 たけのこ、長葱、こんにゃく、 きゅうり、もやし	米、春雨 春巻きの皮、油、砂糖 でん粉、ごま油、ごま	893 28.8 36.6 2.3
22	木	ご飯 牛乳 小袋りんご あじフライ ソース 里芋入りけんちん汁 野菜炒め	牛乳、鱈、鶏肉、豆腐、油揚げ、昆布 豚肉	パセリ、ごぼう、大根、人参 こねぎ、キャベツ、玉葱、ピーマン もやし、にんにく、生姜、りんご	米、パン粉 小麦粉、油、里芋、春雨 砂糖、でん粉、ごま油	798 31.9 23.7 2.4
23	金	ミートボール入りハヤシライス (麦ご飯) さつまいもと栗のタルト ツナとブロッコリーのサラダ 牛乳	牛乳、ベーコン、肉団子、白いんげん豆 まぐろ	玉葱、人参、しめじ、まいたけ、トマト ブロッコリー、キャベツ、きゅうり レモン	米、麦、じゃがいも、ルウ、油、砂糖 でん粉、タルト	822 23.9 24.1 1.9
26	月	蒸しパン(卵ミルク) 牛乳 麻婆ラーメン 小袋味付き小魚 野菜のドレッシング和え	牛乳、豚肉、豆腐、大豆、味噌、まぐろ かたくちいわし	生姜、にんにく、人参、長葱、椎茸、にら キャベツ、とうもろこし、きゅうり	蒸しパン、中華麺、油、砂糖、でん粉 ごま油、じゃがいも	795 30.3 30.8 2.9
27	火	親子丼 牛乳 春雨スープ 大学芋	牛乳、鶏肉、なると、鶏卵、卵殻粉、豚肉 豆腐、わかめ	人参、玉葱、しめじ、枝豆、キャベツ もやし	米、春雨、油、砂糖、でん粉、さつま芋 水飴	842 28.6 22.5 2.2
28	水	ご飯 牛乳 豆乳バニラ大福 揚げ鶏の香味たれかけ 五目スープ キムチとニラのごま炒め	牛乳、鶏肉、なると、豆腐、豚肉	生姜、にんにく、長葱、玉葱、たけのこ 小松菜、人参、にら、白菜、もやし	米、でん粉、油、砂糖、春雨、ごま油 ごま、豆乳バニラ大福	875 33.7 27.2 2.4
29	木	ご飯 牛乳 小袋りんご ししゃものカレー揚げ(2) 肉じゃが ほうれん草とツナの和え物	牛乳、子持ちししゃも、豚肉、まぐろ のり	玉葱、人参、しらたき、ほうれん草 とうもろこし、もやし、キャベツ、りんご	米、でん粉、油、じゃがいも、砂糖	837 28.9 25.7 2.5
30	金	セルフサンド(コッペパン ミートソース煮) かぼちゃのポタージュ ハーブドレッシングサラダ ラフランスゼリー 牛乳	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、白いんげん豆 豆乳、まぐろ	にんにく、生姜、玉葱、人参 エリンギ、かぼちゃ、パセリ、キャベツ、 きゅうり、黄パプリカ	パン、油、砂糖、でん粉、ルウ 生クリーム、バター、ゼリー	797 32.2 29.2 3.2

・笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給、毎月19日は「食育の日」です。

・魚には骨があります。注意して食べましょう。

・給食はよくんで食べましょう。

・食器は大切に使いましょう。

◎都合により献立内容を一部変更することがありますのでご了承ください。
◎日付に○マークのある日は、忘れないで清潔な「はし」を持ってくるください。
◎基準値は、文部科学省から出ている「学校給食摂取基準」をもとにしています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
基準値	830 kcal	26.9～41.5 g	18.4～27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	831 kcal	30.2 g	27.0 g	2.5 g

◎今月の献立について

・9日(金) 目の愛護デー献立 :10月10日は目の愛護デーです。9日の給食は、にんじん、小松菜、ほうれん草、ブルーベリー、鶏卵など目に良いとされる食材を使った献立です。にんじんなどの緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。日頃、目が疲れることはありませんか。栄養バランスの良い食事を作り、目の健康について考えてみましょう。

🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂

β-カロテンを多く含む

にんじん ほうれん草 かぼちゃ ししんきく

🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂

新米 里いも さつまいも かぼちゃ 梨 柿 ぶどう ナス 栗 まつたけ

🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂

サンマ カツオ サケ サバ

【献立・食品に関するお問い合わせ先】千鳥学校給食センター ☎ 382-2762

大切なお知らせとお願い

○献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください
必要な方は、担任教諭に申し出てください。市ホームページにも掲載しています。

○食品製造工場、及び給食センターでは、献立以外の食材の調理をする場合もあり、調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)から食物アレルギーの原因となる食材が混入する(コンタミネーション)可能性があります。

○給食センターでは以下の食品は使用しません。
ピーナッツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、キウイフルーツ
です。なお、以上の食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、コンタミネーションの可能性があります。

○給食センターでは、鶏卵をはじめとした加熱調理する食材は85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルゲンの面における完全加熱を行っていない製品もあります。

○海産物は、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。

○揚げ油は、数回続けて使用しています。

○学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

よくかんで
食べよう!