

10月 予定献立表



今月の食生活目標

なんでも食べよう！

10月の献立 ここがポイント！

☆秋を感じさせる献立を意識して考えました。実りの秋を存分に味わいましょう♪
 ☆スポーツの秋は、体をつくる季節です。主食とおかずをバランスよく食べて丈夫な体を作りましょう。
 ☆おいしい食べ物が豊富な秋は、苦手な食べ物を克服するチャンスです。みなさんは体だけでなく、味覚も子どもから大人へと変化しています。小さな頃の記憶だけで「これは嫌い」と決めつけずに、まずは一口食べてみましょう！



【10月の旬】
 新米 里芋 さつま芋
 秋刀魚 鯖 栗 松茸
 しめじ 舞茸 巨峰
 マスカット 柿 りんご
 梨 など

予定献立 太字はカミカミメニューや行事食など			給食に使われる食品：太字とよは「よっちゃばり」の予定						栄養量		ひとことメモ	
日曜日	主食	牛乳	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類				
1 金	白	鈴	祭 ① (弁当持参)									
2 土	白	鈴	祭 ②									
4 月	白 鈴 祭 振 替 休 日											
5 火	秋野菜カレー	秋野菜カレー ささみサラダ フルーツポンチ	豚肉 ささみ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり パイン みかん 桃	米 団子 さつま芋 砂糖 ゼリー	油	868 kcal 25.1 g 22.7 g 2.2 g	旬の野菜をたっぷり使ったカレーでご飯をしっかりと食べて、気候の変化に負けない抵抗力をつけましょう。 		
6 水	醤油さしめん	手作りさつまあげ ごまドレサラダ 醤油さしめんの汁	豚肉 油揚げ かまぼこ たら 卵	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	椎茸 白菜 玉ねぎ ごぼう コーン 枝豆 もやし キャベツ きゅうり	麺 砂糖 小麦粉	油 ごま	738 kcal 36.1 g 21.1 g 2.9 g	手作りさつまあげは、たらのみすり身に玉ねぎ、ごぼう、枝豆など全部で6種類の材料を加えて一つずつ油で揚げます。 		
7 木	ご飯	いわしのピリ辛ソース なめたけあえ 野菜のみそ汁	いわし	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜	米 でん粉 砂糖 芋	824 kcal 35.0 g 27.2 g 2.6 g	10月4日は「いわしの日」 最近、健康に良いと話題になり一時は店頭からいわしの缶詰がなくなる事態に！4日は過ぎてしまいましたが、今日は揚げたいわしをピリ辛ソースでいただきます。 			
8 金	ブルーベリーパン	チキンのトマト煮 おさつサラダ りんご(秋映)	鶏肉 ハム	生クリーム ヨーグルト 牛乳	人参 トマト	ブルーベリー りんご にんにく 玉ねぎ えのき コーン キャベツ きゅうり	パン 芋 マカロニ さつま芋	油	801 kcal 30.8 g 26.5 g 3.6 g	10月10日は「目の愛護デー」 ブルーベリーや、さつま芋の皮に含まれる「アントシアニン」、緑黄色野菜に含まれる「カロテン」は目の健康を保ちます。 		
11 月	ご飯	春巻き キムチ和え 豆腐スープ	豚肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 たけのこ きくらげ もやし 大根 きゅうり 白菜 玉ねぎ えのき	米よ 春雨 砂糖 小麦粉	油	683 kcal 23.1 g 18.7 g 2.5 g	大人気の春巻きは給食室の手作り。一つ一つ愛情込めて巻きます。 		
12 火	ご飯	魚の照り焼き ゆかり和え かぼちゃのみそ汁	魚	牛乳	人参 かぼちゃ ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	米	655 kcal 33.8 g 14.7 g 2.4 g	旬 夏に旬を迎えるかぼちゃは、保存性があるので、そのあとも長く食べることができます。今日はお味噌汁に入れます。 			
13 水	海鮮タンメン	海鮮タンメンの具 わかめサラダ スイートポテト	ホタテ いか えび たまご	わかめ 生クリーム 牛乳	人参 ほうれん草	生姜 玉ねぎ たけのこ きくらげ 白菜 ねぎ もやし きゅうり	麺 さつま芋 砂糖 バター	油 ごま	728 kcal 28.3 g 17.8 g 3.1 g	さつま芋のお菓子といえば「スイートポテト」。旬の時期に一度は食べたいデザートを手作ります。 		
14 木	先生方の研修のためお休み											

15 金	コッパン	ポテトとウィンナーのチリソース りんごとコーンのサラダ ラビオリスープ	ウィンナー	牛乳	ピーマン 人参 ほうれん草	生姜 んにく 玉ねぎ りんご 白菜 キャベツ コーン もやし	パン 芋 砂糖	油	738 kcal 25.4 g 28.8 g 3.7 g	 ラビオリは、パスタに肉や野菜、チーズを詰めてゆでたイタリア料理です。イタリアでは、ソースに絡めたり、スープに入れたりして食べます。
郷土食の日：ルバーフ料理										
18 月	ご飯	鶏肉のマスタード焼き チーズのサラダ 切干大根のスープ ヨーグルトゼリー	鶏肉 ベーコン	チーズ 寒天 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	人参 ほうれん草 ルバーフ	んにく キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ 切干大根 椎茸 レモン果汁	米 でん粉 砂糖	油	730 kcal 28.8 g 26.0 g 2.0 g	 旬 富士見町特産「赤いルバーフ」でソースを作り、ヨーグルトゼリーにかけていただきます♪
19 火	わかめご飯	コロッケ ツナサラダ ABCスープ 抹茶ミルクゼリー	豚肉 卵 ツナ	わかめ 寒天 牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン キャベツ	米 小麦粉 芋 パン粉 マカロニ 砂糖	油	869 kcal 27.3 g 29.9 g 3.3 g	1年1部リクエスト給食  コロッケに、デザート。朝から調理員さんたちがフル稼働で作ります。コロッケは油の中で割れないように丁寧に作ります。
20 水	野菜あんかけうどん	野菜あんかけ キャベツとひじきのサラダ 粉ふき芋	豚肉	ひじき 牛乳	人参 小松菜	白菜 しめじ キャベツ もやし コーン	麺 でん粉 芋	油	800 kcal 30.3 g 22.3 g 2.3 g	近年のひじきは製造過程で鉄がまが使われなくなり、鉄の含有量はかつての10分の1に減っています。しかし、食物繊維はとれるので、ぜひ食べてほしい食品です。 
21 木	こしひかり	鮭のちゃんちゃん焼き 寒天サラダ 大根のそぼろ煮	鮭 鶏肉	寒天 牛乳	ピーマン 人参 小松菜	玉ねぎ コーン しめじ キャベツ きゅうり 大根	米 こんにゃく 砂糖 でん粉	バター 油	703 kcal 34.4 g 18.5 g 2.6 g	 ちゃんちゃん焼きは、サケなどの魚と野菜を焼いて、みそなどで味付けした北海道の郷土料理（漁師飯）です。
22 金	アーモンドトースト	ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	豚肉 大豆	牛乳 フロッキー	人参 トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ んにく	パン 砂糖 芋 油	バター アーモンド	806 kcal 31.4 g 33.8 g 3.3 g	パン屋さんから届いた食パンにアーモンドと砂糖を混ぜたバターを塗り、オープンで焼きます。焼きたてのおいしさを味わってください。 
25 月	ご飯	鶏肉の利休焼き だいこんサラダ 凍り豆腐のみそ汁	鶏肉 凍り豆腐	牛乳 小松菜 人参	生姜 大根 きゅうり キャベツ コーン しめじ 玉ねぎ	米 でん粉 芋	ごま 油	742 kcal 31.8 g 24.9 g 2.3 g	 『利休焼き』とは、ごまをまぶした焼き物、または仕上げに練りごまをぬってあぶった料理のこと。茶人「千利休」がごまを好んで使ったことからこの名前がつけました。	
26 火	ご飯	油淋鶏(ユウリンチー) 芋とくらげの中華和え わかめスープ	鶏肉 かにかま ハム	ひじき わかめ 牛乳		んにく 生姜 ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのき 水菜	米 でん粉 砂糖 芋	油	832 kcal 32.4 g 29.3 g 2.4 g	油淋鶏は、鶏肉の唐揚げにネギや生姜などが入ったタレをかけた中華料理です 
27 水	ソフト麺	カレーソース ほうれん草と竹輪のサラダ おからのマーブルケーキ	豚肉 ちくわ 卵 おから	牛乳 人参 ピーマン ほうれん草	人参 玉ねぎ りんご キャベツ	麺 芋 でん粉 砂糖 小麦粉	油 バター	730 kcal 26.8 g 18.4 g 3.2 g	 低カロリーで食物せんいを多く含む「おから」を使って、プレーンとココアの生地で作るマーブルケーキを作ります♪	
28 木	きのこご飯	ししゃもの磯辺揚げ キャベツのレモン和え もやしのみそ汁	油揚げ ししゃも 卵	青海苔 牛乳 小松菜	人参 椎茸 舞茸 しめじ えのき キャベツ 白菜 きゅうり 大根 レモン もやし	米 砂糖 小麦粉 麩	油	705 kcal 33.1 g 22.6 g 3.1 g	10月はきのこが最も多く出回る月であり、天然のきのこも多く採れる月で、きのこ狩り、紅葉狩りなど山の幸を実感できる月でもあります。 	
29 金	コッパン	手作りソーセージ 白菜フレンチ かぶのスープ パンプキンプリン	豚肉 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	人参 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ セロリー えのき 白菜 きゅうり 玉ねぎ かぶ 椎茸	パン	油	756 kcal 32.3 g 28.3 g 3.4 g	 Happy Halloween! ハロウィンといえば、かぼちゃで作るジャック・オー・ランタン。オレンジのかぼちゃも食べられますが、味は大味です。

☆献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値

エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.6g、食塩相当量2.5g未満

★10月の平均栄養量

エネルギー762Kcal、たんぱく質30.3g、脂質24.0g、食塩相当量2.8g

イラストなど出典：少年写真新聞社・写真AC

信州
ACE
プロジェクト



主な使用食材の産地 9月

- * よつちやばり: 米, もち米, えごま, みそ, にんにく, じゃが芋, 玉葱, キャベツ, 金糸瓜, パセリ
- * 富士見: ほうれん草, 生いたけ * 佐久: 白菜 * 安曇野: りんご
- * 飯島: アルプスサーモン * 南信州: 梨 * 長野: もやし, 卵, 豚肉, 鶏肉
- * 中野: えのき * 山梨: きゅうり * 群馬: ごぼう, なす * 千葉: ねぎ
- * 茨城: ピーマン, 小松菜, ねぎ * 高知: しょうが * 徳島: さつまいも
- * 宮崎: 里芋 * 青森: かぶ * 秋田: ねぎ * 山形: さんま, にら
- * 三陸: わかめ * 北海道: 人参, 大根, かぼちゃ * インドネシア: カチリ, しらす
- * ベトナム: えび * ニュージーランド: 鱈



長野県が平成26年から展開している健康づくり県民運動の名称です。ACEは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のあるAction(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表し、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す想いを込めたものです。家族みんなで実践しましょ