

10月 予定献立表



今月の食生活目標

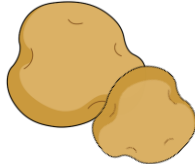
なんでも食べよう！

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。成長期は体だけでなく、**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月は**食品ロス削減月間**です。この機会に食品ロスについて考えてみませんか？



【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	主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	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	使っている食材の紹介やお知らせ 献立に込めた願い
				1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 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 水	ソフト麺		スパイシーポテト ツナサラダ トマトクリームソース	鶏肉 ツナフレーク	牛乳	人参 ほうれん草 トマト缶 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり	ソフト麺 三温糖 じゃがいも	油 バター ごま油	780 kcal 27.9 g 24.7 g 2.1 g	スパイシーポテトは、揚げた じゃがいもに、ハーブやカ レー粉をまぶします。スパイ シーな香りが食欲をそそりま す。 
2 木	ご飯		秋刀魚の蒲焼き 赤瓜のわさび和え 秋野菜のみそ汁	秋刀魚 油揚げ	牛乳	人参 生姜 大根 キャベツ 赤瓜 もやし ナス きゅうり ねぎ	米 かたくり粉 三温糖 さつまいも	米 かたくり粉 三温糖 さつまいも	油	886 kcal 29.8 g 33.2 g 2.5 g	秋刀魚は秋が旬の魚です。今年は例年に比べ、 秋刀魚の収穫が順調だそうです。秋刀魚を食べ て、秋を感じましょう。 
3 金	黒糖パン		ペンネのミートグラタン ポテトサラダ ABCスープ	豚ひき肉 ロースハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマトピューレ 人参 小松菜	にんにく コーン 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	黒糖パン ペンネ じゃがいも ABCマカロニ	油 エッグケア	846 kcal 29.3 g 32.4 g 3.5 g	1年3部リクエスト給食☆ 洋風な組み合わせのメニューを選 んでくれました。ペンネのミート グラタンは、手作りのミートソー スとたっぷりのチーズがポイント です！ 
6 月	ご飯		鶏つくねの味噌タレ 磯香和え さつま汁 お月見団子(みたらし)	鶏ひき肉 卵 鶏肉	牛乳 刻み海苔	大葉 人参 小松菜	玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ もやし	米 白玉 パン粉 かつくり粉 三温糖 さつまいも	油	881 kcal 35.6 g 20.2 g 2.7 g	「十五夜」とは、一年で最も美 しいとされる「中秋の名月」を 鑑賞する行事。月見団子などを お供えし、作物の収穫に感謝し ます。 
7 火	ご飯		五目卵焼き もやしのナムル キムチチーズ肉じゃが	豚ひき肉 卵 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	筍 もやし きくらげ ねぎ 玉ねぎ キャベツ キムチ	米 三温糖 上白糖 じゃがいも	油 ごま油	779 kcal 32.8 g 25.0 g 2.9 g	じゃがいもの芽や皮が青い部 分には毒素が含まれるので、 除去して食べる必要がありま す。給食室でも調理員さんが 丁寧に処理をしてくれていま す。 
8 水											
9 木	ご飯		手作りさつま揚げ おかか和え 鶏ごぼう汁	タラすり身 卵 豆腐 かつお節 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン もやし 枝豆 ごぼう きゅうり えのき	米 三温糖 小麦粉	油	713 kcal 32.8 g 20.3 g 2.4 g	手作りさつま揚げは、たらす り身に、玉ねぎ、コーン、ピー マン、枝豆を入れて作ります。 手作りならではの美味しさで す！ 
10 金	コッペパン		ローストチキン マカロニサラダ 卵スープ ルバーブジャム	鶏肉 ロースハム 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 ルバーブ	にんにく ねぎ キャベツ きくらげ きゅうり レモン汁 玉ねぎ えのき	コッペパン マカロニ 上白糖 かたくり粉	エッグケア	754 kcal 40.7 g 26.2 g 3.5 g	「目の愛護デー」&郷土食の日 ルバーブやブルーベリー、さつま 芋の皮に含まれる「アントシア ニン」目の健康を保ちます。7.8部 とよっちゃばりのルバーブを使う 予定です！ 
13 月											
14 火	ご飯		油淋鶏 ハンサンスー 中華スープ	鶏肉 ロースハム 錦糸卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜	にんにく もやし 生姜 きゅうり ねぎ 白菜 きくらげ キャベツ えのき	米 かたくり粉 上白糖 春雨	油 ごま油	733 kcal 26.7 g 24.8 g 2.9 g	油淋鶏は中華料理のひとつ。唐 揚げとの違いは、揚げた鶏に香 味ダレをかけるという点が異な ります。香味野菜をたっぷり 使った香味ダレを手作りしま す。 

15 水	きしめん		ゆかり和え ほうとう風汁 チョコチップマフィン	豚肉 油揚げ 卵	牛乳	人参 かぼちゃ	大根 キャベツ えのき もやし しめじ 枝豆 ねぎ きゅうり	きしめん チョコチップ ベーキングパウダー 上白糖 小麦粉	バター	881 kcal 33.7 g 26.6 g 2.3 g	 ほうとうは山梨県の郷土料理。 具材にかぼちゃがよく使われますが、具材は好みのもので良いそう。今回はきしめんをほうとう風の汁でいただきます。
16 木	ご飯		ごぼ豚丼の具 豆まめサラダ 白菜のみそ汁	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参	生姜 白菜 ごぼう えのき 枝豆 大根 きゅうり ねぎ	米 三温糖 じゃがいも エッグケア		711 kcal 28.5 g 20.6 g 2.6 g	南信州松川町で生まれた『ごぼ豚丼』。地元産のリンゴ・ウメで育った黒豚と地元産ごぼうがベストマッチした丼ぶりを、給食風にアレンジします。
17 金	コッパン		鮭の香草パン粉焼き キャベツのマリネ クリームシチュー	銀鮭 鶏肉	牛乳 粉チーズ	パセリ バジル 人参	にんにく キャベツ 枝豆 玉ねぎ もやし しめじ	コッパン パン粉 小麦粉 バター	オリーブ油	756 kcal 37.1 g 28.0 g 3.3 g	 クリームシチューに使う「ホワイトルー」は給食室手作りです。バターと小麦粉を焦げないように、釜で130度になるまで炒めます。
20 月	ビビンバ丼		バイクドおさつ ナムル わかめスープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	生姜 ねぎ にんにく もやし コーン 玉ねぎ	米 上白糖 ごま油 バター	油	735 kcal 26.7 g 19.6 g 2.1 g	ビビムは混ぜる、パブはご飯を意味します。別々に作った具をご飯にのせて、よく混ぜて食べる韓国料理です。
21 火	ご飯		鶏の照焼き 卵の花サラダ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 おから ツナフレーク 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	生姜 大根 にんにく えのき きゅうり ねぎ キャベツ	米 ザラメ かたくり粉 上白糖	エッグケア	715 kcal 33.2 g 22.1 g 2.0 g	照焼きとは、食材にしょうゆベースの甘辛いタレをつけて焼くことで、表面に光沢（照り）を出すこと。給食の照焼きソースは「ざらめ」を使うのがポイントです！
22 水	チキンカレー		春雨サラダ 元気ヨーグルト	鶏肉 ロースハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト缶	玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 きゅうり マンゴーチャツネ	米 じゃがいも 春雨 三温糖	油 ごま油	746 kcal 19.5 g 16.7 g 2.8 g	富士見中特製カレーには、「しょうゆ」が隠し味で入っています。醤油が入ることでコクや旨味が増し、ご飯との相性も◎
23 木	ご飯		魚の塩こうじ焼き（カゴカマス） 昆布チーズ和え 豚汁	カゴカマス 豚肉 豆腐	牛乳 塩昆布 チーズ	人参	キャベツ 白菜 きゅうり ねぎ 枝豆 大根 生姜 玉ねぎ	米 こんにやく じゃがいも	ごま油 油	660 kcal 32.3 g 16.7 g 2.0 g	 豚汁のように、具だくさんの汁物は栄養バランスが◎これから寒くなってくるので、朝ごはんにもおすすめです。
24 金	コッパン		ポテトとウインナーのチリソース レモン和え コーンスープ	ウインナー	牛乳 粉チーズ	ピーマン 人参 パセリ かぼちゃ	玉ねぎ コーンクリーム にんにく きゅうり 玉ねぎ レモン汁 キャベツ コーン	コッパン じゃがいも 上白糖	油	760 kcal 27.0 g 29.3 g 3.9 g	チリソースとは、辛味の中に甘みを感じるトマトソースのことです。今回は、ポテトとウインナーに合わせます。
27 月	ご飯		チキンの磯マヨ焼き 梅風味サラダ さつまいものみそ汁	鶏肉 油揚げ 青のり	牛乳 チーズ	人参	生姜 キャベツ ねぎ にんにく 玉ねぎ 大根 練り梅 きゅうり しめじ	米 三温糖 上白糖 さつまいも	エッグケア 油	701 kcal 31.6 g 20.0 g 2.2 g	秋が旬のさつまいもを使った、みそ汁を作ります。さつまいもの自然な甘さを感じながら、いただきます。
28 火	ご飯		ちくわの蒲焼き ごぼうサラダ 根菜のみそ汁 よく噛んでね！	ちくわ ささみフレーク 油揚げ	牛乳	人参	ごぼう キャベツ 大根 ねぎ れんこん	米 こんにやく かたくり粉 水あめ 三温糖	油 エッグケア	721 kcal 25.4 g 20.7 g 3.1 g	かみかみ献立 ちくわ、ごぼう、根菜類、こんにやくなどよく噛む食材を組み合わせた献立を考えました。しっかり噛んで味わっていただきます！
29 水	にゅうめん		カップお好み焼き のり和え ツナにゅうめん汁	ツナフレーク なると 豚肉 鰹節 豆腐 卵	牛乳 刻み海苔 青のり	ほうれん草	えのき 枝豆 玉ねぎ コーン ねぎ もやし キャベツ 紅生姜	にゅうめん 小麦粉	エッグケア	797 kcal 36.7 g 23.6 g 3.4 g	お好み焼きを給食用にアレンジして作ります。生地をふっくらさせる為に、「とろろ」の代わりに「豆腐」を使います。
30 木	ご飯		鰯のピリ辛ソース コーンサラダ のっぺい汁 手作りプリン	イワシ 豆腐 油揚げ	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	生姜 コーン ねぎ ごぼう キャベツ 大根 きゅうり	米 かたくり粉 三温糖 上白糖 プリンの素	油	780 kcal 26.1 g 24.4 g 2.0 g	10/3に作業と栄養価の関係で作れなかった、1-3リクエストの手作りプリンを愛情を込めて作ります♡牛乳と生クリームを使った贅沢な手作りデザートです。
31 金	ピザトースト		かぼちゃサラダ 切干大根のスープ 巨峰	ロースハム 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン 人参 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ コーン 巨峰 枝豆 切干大根 キャベツ	食パン	油 エッグケア	737 kcal 31.2 g 27.6 g 3.5 g	Happy Halloween! ハロウィンに合わせて、皆さんに喜んで欲しいと思い献立を考えました。給食でハロウィン気分を味わいましょう！

☆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765Kcal、たんぱく質30.7g、脂質23.9g、食塩相当量2.7g

☆9月に使用した食材の産地等につきましては、富士見中学校給食室までお問い合わせください。

朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ！

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

「健康に食べる」
Eat
減らそう塩分、増やそう野菜
1食の塩分は3g、野菜はもう一面

長野県が展開している
健康づくり運動の名称です！
世界で一番の健康長寿を
目指す想いが込められています。