

10月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小  
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1木	牛乳	ごはん お月見汁 鶏肉のねぎ塩麹焼き 切干大根のカレー炒め	牛乳 豚肉 なると 鶏肉 油揚げ あさり	ごはん 白玉団子 ごま油 油 三温糖	人参 しめじ ねぎ 小松菜 しょうが にんにく 切干大根	684	26.1
2金	牛乳	五目うどん まいたけかき揚げ 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 なると 油揚げ	地粉うどん 薄力粉 油 和風ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 まいたけ キャベツ 小松菜 コーン	674	21.9
5月	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 揚げぎょうざ② ビビンバごはんの具	牛乳 かまぼこ 豆腐 ぎょうざ 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい はくさいキムチ ほうれん草 もやし	672	25.0
6火	牛乳	ソフトフランスパン (ブルーベリージャム) お豆のミネストローネ チキンチーズ焼き ポテトのさっぱりサラダ	牛乳 ベーコン ひよこ豆 青えんどう 赤いんげんまめ 鶏肉 チーズ	ソフトフランスパン 三温糖 マカロニ オリーブ油 パン粉 じゃがいも イタリアドレッシング ブルーベリージャム	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト コーン きゅうり	567	26.5
7水	牛乳	ごはん おいものごまみそ汁 ほっけの塩焼き 大根と豚肉の煮物 グレープゼリー	牛乳 油揚げ みそ 塩ほっけ 鶏肉	ごはん さといも さつまいも ごま 油 三温糖 片栗粉 グレープゼリー	人参 小松菜 しょうが 大根 いんげん	723	28.8
8木	牛乳	ごはん 華風コーンスープ きびなごフライ② プルコギ	牛乳 ベーコン 卵 きびなごフライ 豚肉	ごはん 片栗粉 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン にんにく もやし キャベツ たら	641	22.7
9金	牛乳	塩ラーメン ポークしゅうまい② わかめサラダ	牛乳 豚肉 なると 肉しゅうまい わかめ	中華麺 油 こんにゃく 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ たら キャベツ	600	23.2
12月	牛乳	ごはん じゃがいもと生揚げのみそ汁 ソイ丼の具 水菜のサラダ	牛乳 生揚げ わかめ みそ ベーコン レバー 豚ひき肉 大豆	ごはん じゃがいも 三温糖 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 ねぎ たら 水菜 キャベツ 大根	676	24.7
13火	牛乳	黒パン オニオンスープ 鮭のマスタード焼き 野菜と鶏肉のトマト煮	牛乳 鮭 鶏肉	黒パン 油 ごま油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ コーン パセリ にんにく 人参 トマト いんげん	606	27.8
仁手小 保健給食委員 考案献立							
14水	牛乳	わかめごはん スタミナ汁 生姜のさいたビッグな唐揚げ もやしの炒め 元気ヨーグルト	牛乳 ベーコン 豆腐 みそ 豆乳 鶏肉 ヨーグルト	わかめごはん 油 じゃがいも 片栗粉 ナムドレッシング	玉ねぎ 人参 ねぎ にんにく 生姜 ほうれん草 赤ピーマン もやし 黄ピーマン	698	28.4
15木	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 さんまのつまみ焼き 筑前煮	牛乳 油揚げ みそ さんま 鶏肉	ごはん 油 こんにゃく 三温糖 さといも	人参 ねぎ えのき ほうれん草 ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん	655	26.7
16金	牛乳	きつねうどん アップルパンケーキ ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵	地粉うどん 三温糖 ホットケーキミックス ごまドレッシング	人参 まいたけ ねぎ 小松菜 りんご果汁 りんご ごぼう きゅうり	650	23.5

栄養相談日



食物アレルギー等でご相談のある方はお気軽にお越しください。

日時:10月29日(水) 午後1:30~4:00まで  
場所:本庄上里学校給食センター TEL 0495(24)2621



日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1杯 - [kcal]	蛋白質 [g]	
19月	牛乳	ごはん 春雨スープ たこナゲット② 豚キムチ	牛乳 豆腐 わかめ たこナゲット 豚肉	ごはん 春雨 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ はくさいキムチ なら	625	23.2	
20火	牛乳	子どもパン 秋の味覚シチュー ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	子供パンスライス 油 さつまいも オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ にんにく トマト パセリ コーン ブロッコリー キャベツ	698	26.6	
21水	牛乳	ごはん 沢煮椀 さばのねぎみそ焼き 生揚げの五目煮	牛乳 豚肉 かまぼこ さば みそ 生揚げ	ごはん 三温糖 油 片栗粉	ごぼう 人参 大根 干しいたけ たけのこ みつば しょうが ねぎ 玉ねぎ キャベツ しめじ	694	30.3	
22木	牛乳	ごはん おふくろ汁 ハムカツ(ソース) ひじきの彩り炒め かつりんご	牛乳 豆腐 みそ ハム ベーコン ひじき さつま揚げ	ごはん 薄力粉 パン粉 油 しらたき 三温糖	人参 ねぎ なめこ 枝豆 りんご	689	23.6	
23金	牛乳	広東麺 ミニ肉まん② 春雨サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	中華麺 ごま油 片栗粉 ミニ肉まん 春雨 中華ドレッシング	しょうが 人参 もやし たけのこ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	681	25.4	
26月	牛乳	ごはん 里いもとえのきのみそ汁 鮭の紅葉焼き すき昆布の炒め煮 シークワーサーゼリー	牛乳 みそ 鮭の紅葉漬け ベーコン 油揚げ すき昆布	ごはん 里いも 油 三温糖 シークワーサーゼリー	人参 えのき 小松菜 干しいたけ	644	24.7	
27火	牛乳	ピタパン パスタ入りスープ 揚げ鶏のレモン風味② コールスローサラダ	牛乳 ベーコン ひよこまめ 鶏肉	ピタパン スパゲッティ 片栗粉 油 三温糖 フレンチドレッシング	にんにく 玉ねぎ 人参 ほうれん草 レモン果汁 コーン キャベツ	592	31.3	
28水	牛乳	もち麦ごはん 彩の国牛カレー ほうれん草チーズオムレツ グリーンサラダ	牛乳 牛肉 ほうれん草 チーズオムレツ	もち麦ごはん 油 じゃがいも かんきつドレッシング	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ ブロッコリー きゅうり	775	23.3	
29木	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉の生姜焼き 五目さんぴら	牛乳 みそ 豚肉 さつま揚げ	ごはん 油 こんにやく 三温糖 ごま ごま油	人参 大根 えのき 小松菜 生姜 ごぼう いんげん	648	26.0	
30金	牛乳	田舎風うどん みそポテト② 枝豆ひじきサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ひじき	地粉うどん 三温糖 ごま 油 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 こんにやく 和風ドレッシング	人参 ごぼう 大根 まいたけ ねぎ ほうれん草 枝豆 キャベツ	679	23.8	
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 22回						平均摂取量	662	基準摂取 1杯 - の 15.5%
太字： 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	650	基準摂取 1杯 - の 13~20%



### 「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

### ビタミンA



### アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

