

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
2	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		613
		★あいちけんさんおおいりハンバーグ	ぶたにく とりにく		あおじそ きピーマン	たまねぎ	でんぶん さとう		
		キャベツのごまあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう	ごま	
		けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	でんぶん		
3	火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		664
		とんこつしょうゆラーメンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし コーン ねぎ		ごまあぶら	
		★あいちのやさしいりはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ	あぶら	
		しらすいりかいそうサラダ	とりにく たまご	しらすばし ふのり とさかのり わかめ こんぶ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
4	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		631
		★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		
		にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう		
		ゆかりあえ				キャベツ はくさい きゅうり ゆかりこ			
5	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		638
		★こめこホキフライのなんぼんだれかけ	ホキ		ねぎ	ねぎ	こむぎこ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きゅうり コーン きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら	
		みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん しめじ ごぼう こんにゃく ねぎ	でんぶん		
6	金	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		624
		カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		
		ツナとだいこんのサラダ	ツナ			だいこん きゅうり コーン		ドレッシング	
		りんご				りんご			
10	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		625
		★みそカツ	ぶたにく みそ				さとう こむぎこ パンこ	あぶら	
		やさいのおかかあえ	はなかつお		こまつな	キャベツ もやし コーン	さとう		
		かきたまじる	とりにく とうふ たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぶん		
		★ブルーベリーゼリー				ブルーベリーかじゅう	さとう		
11	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		618
		なまあげのうまに	なまあげ ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが えだまめ	さとう でんぶん		
		ひじきとはるさめのごまずあえ	ハム	ひじき		キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	
		みかん				みかん			
12	木	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		629
		とりにくのこうみやき	とりにく						
		マリネサラダ	ツナ		あかピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
		きのこのクリームシチュー	ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ ふなしめじ	こむぎこ じゃがいも	バター	
13	金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		609
		★しゅうまいのあまずあんかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん		
		ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう やきそばめん	ごまあぶら	
		チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	はるさめ でんぶん		
16	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		619
		★キャベツいりつくね	とりにく ぶたにく			キャベツ			
		ツナともやしのあえもの	ツナ			もやし チンゲンサイ	さとう		
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ		にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ こんにゃく	さつまいも		
17	火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		678
		★オムレツ	たまご						
		ミートソースかけ	ぶたにく		にんじん パセリ トマト	しょうが たまねぎ エリンギ	さとう でんぶん		
		コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら	

南知多町産のしらす干しを使います!

10月10日は目の愛護デーです!
目の保護デー

南知多町産のおいしいひじきを使います!

今月の食べ物カレンダーのさつまいもが入っています!

日曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
18 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		651	
	とりにくのごまよごし	南知多町産のわかめを使います!	とりにく とりレバー			でんぷん さとう	あぶら ごま		
	ちぐさあえ		こうやどうふ ハム	にんじん こまつな	キャベツ	さとう			797
	ゆばとうふのすましじる		かまぼこ ゆば とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ	でんぷん		
19 木	「秋の味覚を味わう学校給食の日」								
	くりいりたきごみごはん		とりにく ちくわ	にんじん	くり えだまめ	アルファかまい さとう		644	
	牛乳	旬の食材をおいしくいただきますよ!		ぎゅうにゅう					
	にくだんごのきのこあんかけ		にくだんご		ぶなしめじ エリンギ しいたけ たまねぎ	さとう でんぷん		791	
フルーツしらたま				みかん パイナップル レモンかじゅう	しらたまだんご さとう				
20 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		601	
	★ぎょうざのからししょうゆかけ(小2こ・中3こ)		ぶたにく		キャベツ	こむぎこ さとう			
	パンパンジーサラダ		とりにく		きゅうり キャベツ コーン	さとう	ごま		757
	ワントンスープ		ぶたにく	にんじん ねぎ	たけのこ ほうさい ねぎ たまねぎ しいたけ	ワントン			
23 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		620	
	★アジフライのレモンソースかけ		あじ		レモンかじゅう	こむぎこ パンこ さとう	あぶら		
	ひじきのいために	南知多町産のひじきを使います!	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう		ごまあぶら
	さといもたまねぎのみそじる		とうふ みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ だいこん	さといも			734
24 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		625	
	さわらのこうみソースかけ		さわら		しょうが	でんぷん さとう			
	ビーフンいりやさしいいため		ツナ	あおピーマン あかピーマン	キャベツ	ビーフン さとう	ごまあぶら		760
	はっぼうたん		ぶたにく いか	にんじん ねぎ	もやし たけのこ しいたけ ほうさい ねぎ	でんぷん			
25 水	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		588	
	★ウインナーのケチャップソースかけ(小1こ・中2こ)		ウインナー			さとう でんぷん			
	やきそば	人気メニュー	ぶたにく いか ちくわ	にんじん	キャベツ しょうが	やきそばめん	あぶら		761
	フルーツのヨーグルトあえ			ヨーグルト	パインアップル みかん ナタデココ	さとう			
26 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		641	
	★けんちんしのだのにくみそかけ		ぶたにく みそ たら とうふ あぶらあげ だいず	にんじん	しょうが	さとう でんぷん	あぶら		
	ささみともやしのあえもの		とりにく	チンゲンサイ	もやし	さとう			779
	さわにわん		ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ				
27 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		645	
	おやこに		とりにく かまぼこ たまご	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぷん さとう			
	★いわしのうめに		いわし		うめ	さとう			787
	やさしいこのものあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし				
30 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		622	
	さばのおろしかけ		さば		だいこん	さとう			
	やさしいおこんぶあえ			こんぶ	キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう			753
	こんさいのみそじる	さつまいもが入っています。	ぶたにく とうふ みそ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう	さつまいも			
31 火	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロスロールパン		649	
	★パンキンコロッケ	ハロウィン献立です!	とりにく		かぼちゃ	こむぎこ ばんこ	あぶら		
	シーフードサラダ		いか えび		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング			775
	ミネストローネ		ベーコン だいず	セロリー にんじん パセリ トマト	たまねぎ	マカロニ			


きのこを食べよう


※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。
 ※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。


エネルギー摂取基準(kcal) 小650 中830
 給食予定回数 21回


きのこは秋が旬です。食物繊維やビタミンDが豊富に含まれています。家庭でも積極的に食べましょう。


～給食で使うきのこの紹介～

 **エリンギ**
 コリコリとした菌触りが特徴です。

 **えのきたけ**
 国産です。くせがないので、様々な料理に使うことができます。

 **きくらげ**
 愛知県産です。くらげに似たコリコリとした食感から、きくらげと呼ばれています。

 **しめじ**
 うま味成分が多く、和風、洋風とさまざまな料理に使います。

 **しいたけ**
 国産です。うま味成分のグアニル酸は、加熱すると増えます。干しいたけのもとし汁も、だしとして使います。

秋の味覚を味わおう

秋の味覚と聞いてみなさんは何を思い浮かべますか? くり、さつまいも、さんま、きのこ類などがありますね。
 今月の秋の味覚を味わうことのできる献立を紹介します。
 12日(木) きのこのクリームシチュー
 19日(木) 栗入り炊き込みごはん
 23日(月) 里芋と玉ねぎのみそ汁
 30日(月) 根菜のみそ汁