

日 (曜日)	献立名 カミスココくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1 群 魚・肉・卵 豆・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 きのこ・果物	5 群 穀類・いも類 砂糖	6 群 油脂 種実類	
1 (水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう、でんぷん	しょうゆ、酢	
	キムタクいため	ぶた肉			つぼつけ、玉ねぎ はくさい、みみち		ごまあぶら	
	くきわかめとはるさめのスープ	なると	くきわかめ	にんじん	玉ねぎ、えのき しょうが	はるさめ	しょうゆ、中華だし 塩ラーメンスープの素 こしょう	
2 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	かみすメンチ(ソース)	とり肉、ぶた肉		ピーマン	玉ねぎ	パンこ、さとう でんぷん	あぶら	
	こまつなともやしのナムル			こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	
	とうふのみそしる (ようちえんのみ)ヨーグルト	とうふ、あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ			
3 (金)	ミルクパン、牛乳		牛乳			ミルクパン		
	れんこんカレーフライ	ぶた肉、とり肉			れんこん、玉ねぎ	でんぷん、さとう パンこ、ごむぎこ	あぶら	
	いんげんとツナのサラダ	まぐろみずに		いんげん			ごまドレッシング	
	ポトフ	ウインナー		にんじん	キャベツ、玉ねぎ	じゃがいも	がらスープ、コンソメ こしょう	
☆十五夜メニュー☆								
6 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	うさぎがたハンバーグデミグラスソース	とり肉、ぶた肉		トマト	りんご、玉ねぎ にんにく、しょうが	さとう	あぶら	
	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草	もやし	さとう	ごま	
	けんちんじる	とり肉、とうふ		にんじん	だいこん、ごぼう	さといも	しょうゆ、みりん 和風だし	
7 (火)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	あかうおのしろだしふうみやき	あかうお				さとう		
	もやしとたくあんをあえもの かきたまじる	とうふ、たまご ぶた肉		ほうれん草、にんじん	玉ねぎ	でんぷん	がらスープ、コンソメ しょうゆ	
	わかめごはん(わかめごはんのもと)、牛乳		牛乳 わかめごはんのもと			ごはん		
8 (水)	さつまいもコロッケ					さつまいも、さとう パンこ、ごむぎこ でんぷん	あぶら	
	なすのそぼろに	ぶた肉、あつあげ		にんじん	なす、グリーンピース	さとう	しょうゆ、和風だし みりん、酒	
	ごもくスープ	とうふ、なると		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ、たけのこ		がらスープ、コンソメ しょうゆ	
	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん		
9 (木)	このはかまぼこ(幼1小中2)	たら、えそ				でんぷん、さとう	あぶら	
	だいこんとチキンハムのサラダ(ドレッシング)	チキンハム			だいこん、きゅうり		塩中華ドレッシング	
	マーボーどうふ	ぶた肉、おから とうふ		にんじん チンゲンサイ	こんにゃく、玉ねぎ しょうが	でんぷん、さとう	麻婆豆腐の素、しょうゆ 酒	
	☆目の愛護デー☆							
10 (金)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	さんまのたつたあげ	さんま			しょうが	でんぷん	あぶら	
	にんじんしりしり	まぐろみずに		にんじん、ピーマン	もやし		あぶら	
	こまつなのすましじる ブルー	あぶらあげ		こまつな、にんじん	玉ねぎ、しめじ えのき ブルー			
14 (火)	うどん、牛乳		牛乳			うどん		
	きつねうどんじる	とり肉、あぶらあげ		にんじん、ほうれん草	長ねぎ、しめじ		かつおぶし、しょうゆ みりん、酒	
	さつまいものてんぷら					さつまいも、ごむぎこ でんぷん	あぶら	
	キャベツのごまあぶらこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり		ごまあぶら	
15 (水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	なんこついりとりつくね	とり肉、なんこつ			玉ねぎ	パンこ、さとう ごむぎこ	みりん、酒、しょうゆ こしょう	
	きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん	ごぼう	さとう	あぶら、ごま	
	きのこのみそしる (ようちえんのみ)たまごボーロ	とり肉、とうふ、みそ たまご			まいだけ、えのき こんにゃく、長ねぎ しいたけ		和風だし	
16 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	はるまき	とり肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ もやし、たけのこ	ごむぎこ、はるさめ さとう	あぶら	
	メンマのチンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン	メンマ	でんぷん	青肉肉絲の素、しょうゆ	
	ちゅうかスープ	とうふ、なると		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ		しょうゆ、中華だし 塩ラーメンスープの素 こしょう	
17 (金)	コッペパン、牛乳		牛乳			コッペパン		
	ほうれん草いりオムレツ	たまご		ほうれん草		さとう	あぶら	
	キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング)				キャベツ とうもろこし		イタリアンドレッシング	
	きのこのシチュー	とり肉	スキムミルク、乳清粉 なまクリーム、牛乳	にんじん	玉ねぎ、エリンギ しめじ	さとう、じゃがいも		
20 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	ほっけのみりんぼしやき	ほっけ				さとう		
	わかめとこんにゃくのサラダ(ドレッシング)		わかめ	にんじん	こんにゃく		玉ねぎドレッシング	
	すきやきに	ぶた肉、とうふ		にんじん	長ねぎ、はくさい えのき、しらたき	さとう	しょうゆ、和風だし、酒	
21 (火)	ちゅうかメン、牛乳		牛乳			ちゅうかメン		
	ちゃんぽんスープ	ぶた肉、さつまあげ		にんじん	たけのこ、キャベツ 玉ねぎ、しょうが にんにく		豚骨ラーメンスープの素 中華だし、がらスープ しょうゆ	
	にくまん	ぶた肉			玉ねぎ、たけのこ しょうが、にんにく しいたけ	ごむぎこ、さとう でんぷん、パンこ	あぶら、ごまあぶら	
	れんこんサラダ	ちくわ			れんこん、きゅうり		ごまドレッシング	

日 (曜日)	献立名 カミスココくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
☆日本の料理～愛媛県～☆								
22 (水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	たちうおのフライ(ソース)	たちうお				パンこ、こむぎこ	あぶら	ソース
	アスパラガスとにんじんのサラダ(ドレッシング)			アスパラガス にんじん			かんきつドレッシング	
	いもたき	とり肉、あつあげ		にんじん	ごぼう、もやし しいたけ、長ねぎ	さとう、さとう		みりん、しょうゆ 和風だし
※ようちえんはおべんとう								
23 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	ぼうぎょうざ	ふた肉、とり肉		にら	キャベツ、玉ねぎ 長ねぎ、しょうが	さとう、こむぎこ パンこ	あぶら	しょうゆ
	ホイコーロー	ふた肉		ピーマン、にんじん	キャベツ	でんぷん	あぶら	回鍋肉の素
	わかめスープ	なると、とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ			塩ラーメンスープの素 中華だし、こしょう しょうゆ
24 (金)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	さけのしおやき	さけ						
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう、きゅうり		ごまドレッシング	
	とんじる	ふた肉、とうふ、みそ		にんじん	だいこん、こんにゃく	じゃがいも		和風だし
27 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	とりのからあげ(幼小2中3)	とり肉				こむぎこ、でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ
	もやしとピーマンのサラダ(ドレッシング)			ピーマン	もやし		和風ドレッシング	
	さつまじる	とり肉、みそ		こまつな	長ねぎ、しめじ	さつまいも		和風だし
28 (火)	ソフトメン、牛乳		牛乳			ソフトメン		
	ミートソース	ふた肉、だいす		にんじん、トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく	でんぷん	あぶら	ケチャップ、ソース コンソメ、こしょう ハーブ、スパイス 塩麹
	たらのハーブやき	たら						
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ、にんじん	きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	こしょう
29 (水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	あじのあげだまフライ	あじ、みそ				さとう、パンこ こむぎこ	あぶら	
	ほそぎりこんぶのもの にくだんごのスープ	さつまあげ とり肉	こんぶ	にんじん	こんにゃく にんじん、こまつな 長ねぎ、玉ねぎ	さとう はるさめ、パンこ でんぷん、さとう	あぶら	しょうゆ、酒 和風だし こしょう、中華だし しょうゆ、みりん
	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん		
30 (木)	にたまご	たまご				さとう		しょうゆ
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ(ドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー		玉ねぎドレッシング	
	ポークカレー	ふた肉、だいす	牛乳、なまクリーム 乳酒粉、スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、りんご	じゃがいも		カレールー、ケチャップ ソース
31 (金)	☆ハロウィンメニュー☆							
	はちみつパン、のむヨーグルト		のむヨーグルト			はちみつパン		
	かぼちゃのグラタン		牛乳、チーズ、乳	かぼちゃ	玉ねぎ	こむぎこ	あぶら、バター	
	ゼリーいりフルーツあえ				ハインアッフル りんご、もも みかん、ぶどう	さとう		
やさしいスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ、玉ねぎ			がらスープ、コンソメ こしょう	

10月栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園平均栄養量	463	19.8	14.2	247	2.7	156	0.40	0.35	16	1.6
小学生平均栄養量	625	25.8	19.3	333	3.1	216	0.56	0.49	20	2.4
中学生平均栄養量	787	30.9	22.5	363	3.9	251	0.73	0.55	25	2.9

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。
さて、秋といえは、お月見です。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦(昔の暦)で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。



10月27日から11月9日は 読書週間

読書の秋！食欲の秋！この機会に食をテーマにした本を読んでみませんか？給食でも、読書週間期間中に、絵本に登場するメニューが登場します。



日本の料理～愛媛県～

愛媛県は、四国の北西に位置し、北側には瀬戸内海に面した平野が広がり海や山の自然に恵まれおり、柑橘類を始めとした農業や、真鯛など漁業などが盛んです。給食では、愛媛県の特産品である太刀魚のフライや、柑橘ドレッシングを使ったサラダ、郷土料理の宇炊きなどが登場します。

成長期に大切なたんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。



10月10日は 目の愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。



持続可能な社会を目指そう

私たちの住む地球は、地球温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、さまざまな環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の自然が持つ許容量を超えるほど、地球環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にするために、環境のためにできることを考えて実行していきましょう。



- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 幼稚園教諭の個数付の主菜は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。