

日 (曜日)	 献立名 カミスコくん ©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	
1 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	しろみざかなのあますあんかけ	たら				こむぎこ、でんぶん	あぶら	甘酢あんかけのたれ
	はくさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	はくさい、きゅうり		ごまあぶら	中華だし
	まいたけじる	とうふ、とり肉		にんじん	だいこん、長ねぎ こんにゃく、ごぼう まいたけ			しょうゆ、和風だし みりん
2 (金)	はちみつパン、牛乳		牛乳			はちみつパン		
	かぼちゃのグラタン		牛乳、チーズ スキムミルク	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				りんご、マスカット もも、パイナップル	さとう		
	ソーセージとやさいのスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ、玉ねぎ かぶ、マッシュルーム			がらスープ、コンソメ コンジョー
5 (月)	むぎわかめごはん、牛乳		牛乳 わかめごはんのもと			むぎごはん		
	コロッケ	ぶた肉			玉ねぎ	じゃがいも、さとう パンこ、こむぎこ でんぶん	あぶら	しょうゆ
	ぶた肉とはるさめのいためもの	ぶた肉		あかパプリカ	だけのこ	はるさめ	ごまあぶら	オイスターソース 中華だし
	こうやどうふのしおこうじスープ	こうやどうふ		にんじん	長ねぎ、はくさい しめじ、だいこん			がらスープ、しょうゆ しおこうじ、コンジョー
6 (火)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	さばのみそに	さば、みそ				さとう		しょうゆ
	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	
	かきたまじる	とり肉、とうふ たまご		ほうれん草、にんじん	玉ねぎ	でんぶん		がらスープ、コンソメ しょうゆ
7 (水)	(ようちえんのみ)チョコウエハース	ゼラチン、たまご				こむぎこ、さとう でんぶん	あぶら	ココア
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	ぼうぎょうざ	ぶた肉、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 でんぶん、パンこ	あぶら	酒、しょうゆ
	もやしとピーマンのナムル			ピーマン	もやし		ナムルドレッシング	
8 (木)	マーボーどうふ	ぶた肉、おから とうふ		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ、しょうが	でんぶん、さとう		麻婆豆腐の素、しょうゆ 酒
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	とりのしおこうじからあげ(幼1小中2)	とり肉			にんにく、しょうが	でんぶん、こめこ	あぶら	塩こうじ、酒
	きりぼしだいこんとハムのサラダ	ハム		にんじん	きりぼしだいこん		和風ドレッシング	
9 (金)	さといものみそしる	あぶらあげ、みそ	わかめ	ほうれん草	長ねぎ、しめじ	さといも		和風だし
	☆目の愛護デーこんだて☆							
	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		しょうゆ、みりん
10 (土)	こまつなのたいたん	ちくわ		こまつな、にんじん		さとう		しょうゆ、みりん 和風だし
	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
	ブルーベリータルト	おから			ブルーベリー こんにゃくこ	さつまいも、さとう こめこ	マーガリン、あぶら	
	うどん、牛乳		牛乳			うどん		
13 (火)	肉うどんじる	とり肉、さつまあげ		にんじん、こまつな	玉ねぎ、しめじ	さとう	ごまあぶら	かつおぶし、しょうゆ みりん、がらスープ
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ			こむぎこ、でんぶん	あぶら	
	ごもくまめ	だいず	こんぶ	にんじん	しいたけ、ごぼう れんこん、こんにゃく	さとう		みりん、酒、和風だし しょうゆ
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
14 (水)	きのごシューマイ	ぶた肉			玉ねぎ、しいたけ しめじ、しょうが	でんぶん、さとう こむぎこ	ごまあぶら	こしょう
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン	だけのこ	でんぶん		青梗肉絲の素、しょうゆ
	くきわかめとはるさめのちゅうかスープ	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 コンジョー
	ヨーグルト		ヨーグルト					
15 (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 ちやし、だけのこ	こむぎこ、はるさめ さとう	あぶら	しょうゆ
	ツナサラダ	まぐろみずに			きゅうり、キャベツ		塩中華ドレッシング	
	ワンタンスープ	だいすこ、ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ、しょうが キャベツ	こむぎこ、でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ、がらスープ 塩ラーメンスープの素 コンジョー、酒 オイスターソース
16 (金)	2まいぎりしょくパン(りんごジャム)、牛乳		牛乳			2まいぎりしょくパン りんごジャム		
	めばるのハーブやき	めばる		パセリ、バジル	玉ねぎ	パンこ	ノンエッグマヨネーズ	ガーリックパウダー こしょう
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
	さつまいもシチュー	ぶた肉	スキムミルク、牛乳 生クリーム、乳清粉	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	さつまいも、さとう		ベジャメルソース クリームポタージュ シチューの素、コンソメ
☆日本の料理～長野県～☆								
19 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	さんぞくやき	とり肉			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ
	キムタクいため	ベーコン			たくあん、玉ねぎ キムチ		ごまあぶら	しょうゆ
	おおひらじる	とり肉、あつあげ		にんじん、こまつな	だいこん、えのき	さといも		しょうゆ、みりん 和風だし
20 (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	だけのこ、はくさい 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
	きなこあげパン	きなこ				コッペパン、さとう	あぶら	
	こまつなのごまマヨあえ	ハム		こまつな	キャベツ	ノンエッグマヨネーズ さとう	ごま	しょうゆ
21 (水)	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	ぶた肉、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
22 (木)	みかん				みかん			
	※ようちえんはおべんとう							

日 (曜日)	 献立名 カミスコくん ©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	
22 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	ツナサラダコロッケ	まぐろみずに			玉ねぎ	じゃがいも、パンこ さとう、こむぎこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	しょうゆ、こしょう
	キャベツとハムのサラダ	ハム		にんじん	キャベツ		玉ねぎドレッシング	
	がんもどきとだいごんののもの （ようちえんのみ）あじつけこざかな	がんもどき、ちくわ		にんじん	だいごん、こんにゃく グリーンピース	さとう		しょうゆ、和風だし みりん
23 (金)	ミルクパン、牛乳		牛乳			ミルクパン		
	ソーセージ	ソーセージ						
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	コーン		イタリアンドレッシング	
	やさしいチャウダー	ベーコン	スキムミルク、乳清粉 牛乳	にんじん	玉ねぎ、キャベツ えだまめ	じゃがいも		コンソメ じゃがいもポタージュ
26 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	こいわしフライ(幼1小中2)		かたくちいわし あおのり			パンこ、こむぎこ	あぶら	
	そばろに	とり肉、たまご	乳	にんじん	グリーンピース しょうが だいごん、玉ねぎ にぼう	さとう、でんぶん	あぶら	酒、しょうゆ
	さつまじる	とり肉、あぶらあげ みそ		にんじん		さつまいも		和風だし
☆読書週間お話こんだて（～30日まで）☆								
27 (火)	ソフトメン、牛乳		牛乳			ソフトメン		
	ミートソース	ふた肉、だいず		にんじん、トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	ケチャップ、ソース コンソメ、コショウ トマトフォンデュ
	パリツォーネ			にんじん	キャベツ、玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも、でんぶん さとう、こむぎこ	あぶら	しょうゆ
	アスパラガスとにんじんのサラダ			アスパラガス にんじん			コールスロードレッシング	
28 (水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	いっすんごまつくね	とり肉、とりレバー			玉ねぎ	パンこ、さとう でんぶん	ごま、あぶら	みりん、こしょう
	きんたろうのきんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん	ごぼう	さとう	ごまあぶら	しょうゆ、みりん 和風だし
	かぐやひめのすましじる			にんじん、ほうれん草	たけのこ、えのき 長ねぎ	しらたまふ		しょうゆ、和風だし
29 (木)	あじつけのり		のり			さとう、でんぶん		しょうゆ
	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん		
	あつやきたまご	たまご				さとう、でんぶん	あぶら	酢、しょうゆ、かつおだし
	ひじきとえだまめのサラダ		ひじき		もやし、えだまめ コーン		和風ドレッシング	
30 (金)	ポークカレー	ふた肉、だいず	乳清粉、スキムミルク 牛乳、なまクリーム	にんじん	玉ねぎ、りんご	じゃがいも		カレーウ、ケチャップ ソース
	ごはん、のむヨーグルト		のむヨーグルト			ごはん		
	かぼちゃがたハンバーグデミグラスソース	とり肉、ふた肉		トマト	玉ねぎ、にんにく しょうが、りんご	さとう、でんぶん	あぶら	デミグラスソース 赤ワイン、ケチャップ ソース、しょうゆ
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー		イタリアンドレッシング	
アルファベットスープ	ベーコン		ほうれん草、にんじん	玉ねぎ		マカロニ		コンソメ、コショウ
	かぼちゃプリン	とう乳		かぼちゃ		さとう		

10 月 栄 養 量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食物繊維 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	480	18.2	15.3	3.2	257	2.9	183	0.43	0.36	20	1.7
小学生 平均 栄養量	654	25.0	20.8	4.3	360	3.6	248	0.59	0.53	25	2.5
中学生 平均 栄養量	810	29.9	23.8	5.5	388	4.2	291	0.76	0.58	30	2.9

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋。10月は暑さが和らぎ、何にでも挑戦したくなるような過ごしやすい気候ですね。早ね、早おき、朝ごはんで丈夫な体をつくり、様々なことにチャレンジしてみましょう。

食べ物の もったいない を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では、年間約461万トン(推計値)もの食品ロスが発生しています。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



給食時間にできること

1 協力して準備をし、
食べる時間を確保
する

2 自分が食べ切れる
量に調整する

3 食べ残しのないように、
きれいに食べる





日本の料理～長野県～

長野県は日本アルプスや千曲川など雄大な自然にかこまれており、りんご、ぶどう、レタス、そばなどが特産品です。給食では、山賊が奪いたくなるほどおいしいという山賊焼き、塩尻市学校給食が発祥のキムタク炒め、「大いなる大地」を表した大平汁などが登場します。給食で長野県を味わいましょう。



10月27日から11月9日は
読書週間

本にちなんだ給食が登場します。どのようなメニューなのか、楽しみにしていてくださいね。

28日(水)	一寸ぼうし 金太郎 かぐや姫
29日(木)	給食番長



- ※ 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。