

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 （水）	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	神栖メンチ（ソース）	鶏肉 豚肉		ピーマン	玉ねぎ	パン粉 砂糖	油	ソース
	小松菜ともやしのナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢
	くきわかめと春雨の中華スープ	なると	くきわかめ	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ えのきだけ しょうが	春雨 でんぷん		しょうゆ スープの素
2 （木）	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		しょうゆ 酢
	キムタク炒め	豚肉	昆布	ほうれん草 にんじん ニら	長ねぎ 白菜 大根 にんにく しょうが	砂糖 もち粉	ごま油	しょうゆ 酢 唐辛子
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ			だし
3 （金）	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		
	肉まん	豚肉			玉ねぎ だけのこ しょうが にんにく しいだけ	小麦粉 砂糖 でんぷん パン粉	ごま油 牛脂	しょうゆ オイスターソース
	れんこんサラダ（ドレッシング）	ちくわ			れんこん 枝豆		ごまドレッシング	
	ちゃんぽんスープ	豚肉 なると		にんじん	玉ねぎ もやし だけのこ キャベツ しょうが			しょうゆ スープの素
6 （月）	㊦十五夜献立㊧							
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		
	うさぎ型ハンバーグ デミグラスソース	鶏肉 豚肉			玉ねぎ トマト にんにく しょうが りんご	砂糖		デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン ソース
	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	
	ポトフ	ウインナー		にんじん	キャベツ 玉ねぎ かぶ			スープの素
	お月見ゼリー		寒天		みかん ブルーベリー	砂糖		
7 （火）	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	赤魚の白だし風味焼き	赤魚				砂糖		しょうゆ
	もやしとたくあんの和え物				もやし 大根 きゅうり	砂糖	ごま	酢
	かき玉汁	卵 豚肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ	でんぷん		しょうゆ だし
8 （水）	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	れんこんカレーフライ	豚肉 鶏肉			れんこん 玉ねぎ	でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉	油	カレー粉
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん		砂糖	ごま	しょうゆ
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん	こんにゃく 大根 長ねぎ ごぼう	里芋		しょうゆ だし
9 （木）	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん		
	木の葉かまぼこ（小中2個）	魚肉すり身				でんぷん 砂糖	油	
	大根とチキンハムのサラダ （ドレッシング）	チキンハム			大根 きゅうり		塩中華ドレッシング	
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ 卵の花ごんにゃく		にんじん	長ねぎ 玉ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん		マーボー豆腐の素 しょうゆ スープの素
10 （金）	㊦目の愛護デー献立㊧							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さんまの竜田揚げ	さんま			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ
	にんじんしりしり	ツナ		にんじん	もやし コーン		油	しょうゆ だし
	小松菜のすまし汁	油揚げ		小松菜 にんじん	玉ねぎ しめじ えのきだけ			しょうゆ だし
14 （火）	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ほっけのみりん干し焼き	ほっけ				砂糖		しょうゆ
	キャベツのごま油昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油	だし スープの素
	すきやき煮	豚肉 豆腐 なると		にんじん	長ねぎ しらたき 玉ねぎ	砂糖		しょうゆ だし
15 （水）	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	軟骨入り鶏つくね	鶏肉 軟骨			玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん		しょうゆ
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖	油 ごま	しょうゆ
	きのこのみそ汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	白菜 しめじ なめこ えのきだけ ししいだけ			だし
16 （木）	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	春巻き	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ ちやし だけのこ	小麦粉 春雨 砂糖	油	しょうゆ
	メンマのチンジャオロースー	豚肉		ピーマン	メンマ	でんぷん		チンジャオロースーの素 しょうゆ
	中華スープ	豆腐 なると		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	でんぷん	ごま油	しょうゆ だし
17 （金）	うどん 牛乳		牛乳			うどん		
	さつまいもの天ぷら					さつまいも 小麦粉 でんぷん	油	
	いんげんとツナのサラダ（ドレッシング）	ツナ		いんげん			ごまドレッシング	
	きつね汁	鶏肉 油揚げ なると		にんじん	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	砂糖		しょうゆ だし
20 （月）	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン		
	ほうれん草入りオムレツ	卵		ほうれん草		砂糖	油	酢
	キャベツとコーンのサラダ （ドレッシング）				キャベツ コーン		イタリアンドレッシング	
	きのこのシチュー	鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	しめじ エリンギ 玉ねぎ	じゃがいも	油	シチューの素 スープの素 ポタージュの素
21 （火）	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごはん		
	さつまいもコロツケ					さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん	油	
	なすのそぼろ煮	豚肉 厚揚げ		にんじん	なす こんにゃく グリーンピース	砂糖		しょうゆ だし
	五目スープ	豚肉 なると		にんじん	しめじ 玉ねぎ ちやし だけのこ			しょうゆ スープの素

日 曜 日	 献立名	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	
(水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	鮭の塩焼き	さけ						
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ 大根 こんにゃく	じゃがいも		だし
	みかん				みかん			
(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	棒ぎょうざ	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	油	
	ホイコーロー	豚肉		ピーマン にんじん	キャベツ	でんぷん	油	ホイコーローの素
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ えのきだけ			しょうゆ スープの素
日本の料理～愛媛県～								
(金)	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				パン粉 小麦粉	油	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	コーン		かんきつドレッシング	
	いもたき	鶏肉 厚揚げ		にんじん	ごぼう もやし しいたけ 長ねぎ	里芋 砂糖		しょうゆ だし
(月)	コッペパン 牛乳 りんごジャム		牛乳			コッペパン りんごジャム		
	たらのハーブ焼き	たら		パセリ	玉ねぎ にんにく セロリ			塩こうじ 唐辛子 マスタード オレガノ タラコン
	かぼちゃサラダ	ハム		かぼちゃ	きゅうり レーズン		ノンエッグマヨネーズ	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ コーン マッシュルーム			スープの素 しょうゆ
(火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あじの揚げ玉フライ	あじ みそ				砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん	油	
	細切り昆布の煮物	豚肉 ちくわ 油揚げ 昆布		にんじん	こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ だし
	肉団子のスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	パン粉	油 でんぷん 砂糖	スープの素 しょうゆ
(水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん		
	煮玉子	卵				砂糖		しょうゆ
	わかめとこんにゃくのサラダ （ドレッシング）		わかめ		こんにゃく きゅうり		玉ねぎドレッシング	
	ボークカレー	豚肉	牛乳 生クリーム スキムミルク	にんじん	玉ねぎ りんご	じゃがいも		カレールウ(ココア) クチャップ ソース
(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	とりのから揚げ（小2中3）	鶏肉				小麦粉 でんぷん 砂糖	油	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 にんじん	もやし		和風ドレッシング	
	さつま汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ 大根 ごぼう	さつまいも		だし
㊤ハロウィン献立㊤								
(金)	ソフトめん のむヨーグルト		のむヨーグルト			ソフトめん		
	かぼちゃのグラタン	ホタテエキス	牛乳 チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉	油 バター	
	ゼリー入りフルーツ和え				パイナップル りんご もも	みかんゼリー ぶどうゼリー 砂糖		
	ミートソース	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	油	クチャップ ソース スープの素

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
小学生 平均栄養量	622	23.4	19.1	344	3.91	357	0.57	0.51	23	2.3
中学生 平均栄養量	781	28.3	22.1	375	4.81	425	0.74	0.56	28	2.7

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。食事で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。



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。



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力を超えるほど、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ことで、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。



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。



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、郷土料理の芋炊きなどが登場します。

- ※ 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、ご了承ください。
- ※ 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・かにに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。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。