

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	月	ご飯 チーズハンバーグ さつまいもフライ 付け合わせ野菜 五目豆 味噌汁(ほうれん草・豆腐) 牛乳	牛肉 豚肉 チーズ 大豆 昆布 豆腐 味噌 牛乳	精白米 油 砂糖 さつまいも マヨネーズ	ブロッコリー ミニトマト レンコン ごぼう 人参 ほうれん草	エネルギー 766 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 23.5 g	
3	火	和風きのこおろしスパゲティ 枝豆とチーズのポテトサラダ 果物(柿) カップヨーグルト	ベーコン 海苔 チーズ カップヨーグルト	スパゲティ 油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	エリンギ ぶなしめじ 人 参 エノキ茸 大根 枝豆 サニーレタス 柿	エネルギー 720 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 26.6 g	
4	水	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 温野菜の付け合わせ ツナじゃが コンソメスープ(玉葱・人参・コーン) ベビーチーズ	鶏肉 ツナ ベビーチーズ	精白米 はちみつ じゃがいも 砂糖	キャベツ 小松菜 人参 枝豆 ミニトマト 玉葱 コーン	エネルギー 740 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 23.4 g	
5	木	オムライス カニカマサラダ 果物(梨) 飲むヨーグルト	鶏肉 卵 カニカマ 飲むヨーグルト	精白米 油	エリンギ 玉葱 キャベツ グリーンピース レタス 人参 ミニトマト 梨	エネルギー 681 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.3 g	
6	金	玄米入りご飯 鯛のレモン香草焼きとミニかに玉 温野菜の生姜醤油和え 春雨とわかめのサラダ 豚汁 コーヒーミルクゼリー	イワシ 卵 カニカマ わかめ 豚肉 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 春雨 ごま 油 砂糖 さつまいも 白滝	キャベツ 小松菜 人参 エノキ茸 きゅうり 大根 赤ピーマン ごぼう 小ネ ギ	エネルギー 635 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.4 g	
10	火	ご飯 ポークソテー和風きのこソース 粉ふき芋 竹輪サラダ 味噌汁(白菜・豆苗) 飲むヨーグルト	豚肉 ちくわ 味噌 飲むヨーグルト	精白米 小麦粉 油 バター 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	ぶなしめじ エリンギ 人 参 エノキ茸 赤ピーマン 白菜 ブロッコリー ミニトマト レタス	エネルギー 627 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 10.5 g	
11	水	栗ご飯 鶏の醤油こうじ焼き 生野菜の付け合せ 白滝とじゃがいもの煮物 かきたま汁 ベビーチーズ	鶏肉 卵 ベビーチーズ	精白米 栗 ごま 砂糖 じゃがいも 白滝 片栗粉	キャベツ 人参 トマト サニーレタス さやいんげん 小松菜 しいたけ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 11.6 g	
16	月	ご飯 豆腐と豚肉のキムチスープ煮 チーズはんぺんフライ 果物(柿) カップヨーグルト	豆腐 豚肉 イカ チーズ はんぺん カップヨーグルト	精白米 小麦粉 油 砂糖	キャベツ 白菜 ねぎ もやし ニラ サニーレタス ミニトマト 柿	エネルギー 706 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 19.4 g	
17	火	<b>食べ残し0(ゼロ)day</b>		豚肉 卵 豆腐 牛乳	精白米 油 小麦粉 ラー油 ごま	ねぎ グリンピース もやし きゅうり トマト ニラ 人参 白菜	エネルギー 661 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.5 g
18	水	鶏の照り焼き丼 小松菜とじゃこのおろし和え 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) 飲むヨーグルト	鶏肉 卵 油揚げ ちりめんじゃこ 味噌 飲むヨーグルト	精白米 砂糖 油 さつまいも	ピーマン 小松菜 キャベツ 大根 かぼちゃ	エネルギー 752 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 23.0 g	
19	木	テーブルパン ウィンナーのミルクコーン鍋風 かぼちゃひき肉コロッケ せんキャベツ 木苺ヨーグルト	牛乳 ウィンナー 豚肉 ヨーグルト	パン 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖	玉葱 白菜 人参 コーン ブロッコリー 南瓜 キャベツ ミニトマト 赤キャベツ 木苺	エネルギー 736 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 35.2 g	
20	金	玄米入りご飯 うろこまぐろの竜田揚げ 温野菜の和風和え さつまいものはちみつレモン レンコンとこんにやくのきんぴら 和風スープ ミルクゼリー(リンゴソースかけ)	ウロコマグロ 油揚げ 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも はちみつ ごま油 こんにやく	キャベツ もやし 小松菜 レンコン 人参 さやいんげん 大根 エノキ茸 リンゴ	エネルギー 724 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 15.9 g	
21	土	ご飯 豚肉のごまグリル焼き <span style="float: right;">緑苑祭</span> エリンギとキャベツのソテー レンコンとハムのサラダ わかめスープ カップヨーグルト	豚肉 ロースハム わかめ カップヨーグルト	精白米 ごま オリーブ油 マヨネーズ	キャベツ 人参 コーン エリンギ ブロッコリー レンコン もやし きゅうり サニーレタス 玉葱	エネルギー 689 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 20.5 g	
22	日	きのこ炊き込みご飯 鶏の塩から揚げ <span style="float: right;">緑苑祭</span> 温野菜の柚子こしょう和え 煮物(かぼちゃ・大根) 味噌汁(わかめ・ねぎ) ベビーチーズ	油揚げ 鶏肉 わかめ 味噌 ベビーチーズ	精白米 片栗粉 油 砂糖	ぶなしめじ 干し椎茸 人参 キャベツ もやし ミニトマト ねぎ かぼちゃ 大根	エネルギー 747 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 28.1 g	

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

裏面につづく⇒



季節感を味わって食べよう!



●今月の食生活目標●

食べ残しを減らそう!



やっとなつてきて、過ごしやすいくち候となりつつあります。夕方近くになれば、公園や道端の草むらで涼しげな虫の音が聞こえてきます。空気も澄み渡り、夜空にはきれいなお月様を眺めることができます。

そして気温の低下にともなって、「食欲の秋」の到来です。私たちの胃袋を満たしてくれる食材の中心にある「お米」は、8月下旬から9月にかけて収穫されています。スクールランチでは、10月中旬ごろに新米に切り替わる予定です。主に茨城県や栃木県、千葉県で穫れた「こしひかり」という品種を使用していきます。

また旬の食べ物である、栗や里芋、さつまいも、柿、梨など、秋の味覚には欠かすことができない食材も献立に取り入れています。秋の食材を下のイラストに示しました。私たちは、色々な食材を味わうことができること、みんなで同じものを楽しみと共に味わうことができること、このように恵まれた環境下で食生活が送れていることに感謝しつつ、食べることの大切さを意識しながら、秋の味覚を楽しみましょう!



10月は食品ロス削減月間  
〔食品ロス=まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと〕

学校内で、できる取り組みは、栄養バランスの良い食事を残さず食べることです。それが食品ロスを減らすための第一歩であり、健康な身体作りには欠かすことのできない行為です。

成長期には必ず体重増加をとまいません。太るからと言って、極端に食べる量を減らしたり、炭水化物を多く含むごはんや麺を故意に残してしまうことは、極力避けましょう。

主食、主菜、副菜には、それぞれ違った栄養の役割があり、三つのお皿の組み合わせが、栄養素を過不足なく摂取できる基本的な組み合わせとなっています。

今月の食べ残し0(ゼロ)dayは  
17日(火)です!

25	水	ビーフカレーライス シーザーサラダ 果物(梨) 牛乳	牛肉 チーズ 牛乳	精白米 油	玉葱 人参 レタス 大根 水菜 ヤングコーン 梨	エネルギー 780 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 31.8 g
26	木	中華丼 わかめとかまぼこの中華和え カップヨーグルト 月見団子	イカ 豚肉 うずら卵 わかめ かまぼこ カップヨーグルト	精白米 油 片栗粉 ごま油 さつまいも 白玉	白菜 キャベツ 人参 ぶなしめじ きゅうり 赤ピーマン	エネルギー 718 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.5 g
27	金	玄米入りごはん 秋刀魚の甘辛揚げ 温野菜のコンソメ風味 ひじきの煮物 すまし汁(貝割れ大根・舞茸) 杏仁豆腐(オレンジソースがけ)	サンマ ひじき 油揚げ 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 油 小麦粉 片栗粉 ごま マヨネーズ 砂糖	人参 キャベツ コーン ブロッコリー レンコン 貝割れ大根 舞茸 オレンジ	エネルギー 731 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 24.4 g
30	月	ご飯 チキンのオープン焼きとイカボールの甘酢あん 生野菜の付け合せ キャベツとじゃこの磯辺和え 根菜の和風スープ ベビーチーズ	鶏肉 イカ ちりめんじゃこ 焼のり チーズ	精白米 小麦粉 片栗粉 油 ごま油	人参 レンコン グリンピース レタス 大根 きゅうり キャベツ 小松菜 ごぼう	エネルギー 707 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 21.4 g
31	火	きのこ入りホタテピラフ チーズコロッセ 青梗菜とレンコンの和風ソテー コンソメスープ(玉葱・人参・枝豆) カップヨーグルト	ホタテ風味かまぼこ チーズ カップヨーグルト	精白米 小麦粉 油 ごま	玉葱 干し椎茸 エリンギ サニーレタス 青梗菜 もやし 人参 レンコン 枝豆	エネルギー 722 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.9 g

問い合わせ TEL03-3961-9996