

10月 予定献立表

2025年

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	木	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) 飲むヨーグルト	ベーコン 海苔 チーズ 飲むヨーグルト	スパゲティ 油 片栗粉 ジャガイモ 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 664 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.7 g
3	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 生姜 キュウリ 大根 赤ピーマン ごぼう 小ネギ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.3 g
6	月	オムライス カニカマサラダ 月見団子 牛乳	鶏肉 卵 カニカマ 牛乳	精白米 油 砂糖 さつまいも	エリンギ 玉葱 キャベツ グリーンピース レタス 人参 ミトマト	エネルギー 791 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 25.9 g
7	火	ご飯 ポークソテー和風きのこソース 粉ふき芋カレー風味 竹輪サラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) カップヨーグルト	豚肉 ちくわ 油揚げ 味噌 カップヨーグルト	精白米 小麦粉 油 バター 片栗粉 ジャガイモ マヨネーズ	パナメジ エリンギ 人参 エノキ茸 赤ピーマン 白菜 ブロッコリー ミトマト レタス キャベツ きゅうり 小松菜	エネルギー 733 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 23.1 g
8	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 ジャガイモ 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 豆苗 しいたけ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 11.6 g
9	木	焼豚チャーハンときのご焼売 豆腐の中華風サラダ 中華スープ(ニラ・人参・白菜) 飲むヨーグルト(ブルーベリー味)	豚肉 卵 豆腐 飲むヨーグルト	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 625 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.0 g
10	金	玄米入りご飯 ウロコマグロの竜田揚げ 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
14	火	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 カップヨーグルト(カルシウム強化) 果物(梨)	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	キャベツ 白菜 ねぎ もやし ニラ サニーレタス ミトマト 梨	エネルギー 690 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 19.0 g
15	水	きつねうどん(かぼちゃ天のせ) 蒸し野菜とツナのさっぱり和え さつま芋フライのキャラメル風味 牛乳	かまぼこ ツナ 牛乳	うどん 小麦粉 ごま 油 さつまいも オリーブオイル	かぼちゃ ほうれん草 小ネギ 人参 キャベツ コーン	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.8 g
20	月	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 781 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 31.8 g
21	火	食べ残り0(ゼロ)day 鶏の照り焼き丼 小松菜とじゃこの和風和え 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 750 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 23.0 g
22	水	ご飯 豚肉のごまグリル焼き 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 687 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 20.8 g
23	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ツケ センキャベツ 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 ジャガイモ 油 砂糖	玉葱 白菜 人参 コーン ブロッコリー 南瓜 キャベツ ミトマト 赤キャベツ 木苺	エネルギー 679 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 31.8 g
24	金	玄米入りごはん さんまの甘辛揚げ 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(オレンジソースかけ)	サンマ ひじき 油揚げ 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 油 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 763 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 29.0 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⇒



秋の食材を満喫しよう!



やっと秋らしい気候になってきました。数年前までは必ずといっていいほど構内の金木犀の香りが10月1日に漂ってきていましたが、今年は、夏の猛暑の影響で、いまだ金木犀の蕾の膨らみがほんの僅か、開花が相当遅れそうです。

他にも夏の暑さが、様々な作物の「高温障害」を引き起こし、収穫量の減少や発育不良が発生しています。それが作物の価格高騰にも繋がっています。このような状況の中ですが、スクールランチでは、旬の野菜や果物をしっかり味わえるよう配慮した献立で提供していきます。旬の作物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の宝庫ですから、しっかり食べて秋の味覚を満喫しましょう。

また10月は「お月見」の季節、そして10月10日は、「目の愛護デー」です。窓を開けて、新鮮な空気を入替えるとともに遠くの景色やお月さまを眺めたり、目に良いとされるアントシアニンやビタミンAを多く含む食べ物を多く摂ってみるなど、目の健康に気を配ってみるのも良いですね。



10月の食材

秋はさつま芋の収穫の季節です。今月は10月6日(十五夜)の月見団子にさつま芋あんがのります。15日には、さつま芋を素揚げして、キャラメルソースをかけて食べます。そして、今年は秋の魚の代表格であるサンマが復活です。24日に甘辛いタレをからめて食べます。



★今月の食生活目標★

食べ残しを減らそう!



10月30日は食品ロス削減の日です。今、世界で作られている食べ物のうち40%が廃棄されています。食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが、2023年度で年間464万トンと推定され、1人あたりにすると1日102g、1年でなんと37kgにもなるそうです。食べ物を無駄にすると、資源やエネルギーも無駄にすることになります。このエネルギーは、温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。ランチルームで発生する食べ残しも食品ロスであり、エネルギーの無駄遣いになってしまいます。ぜひ残さず食べてください。普段から、食べ物を無駄にしないための意識を持つ必要がありますね。

今月の食べ残り0(ゼロ)dayは21日(火)です!

29	水	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 砂糖 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 636 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 17.6 g
30	木	きのこ入りホタテピラフ チーズコロッケ 青梗菜とレンコンの和風ソテー コンソメスープ(玉葱・ハロウィンかまぼこ・枝豆) カップヨーグルト(鉄分強化)	ホタテ風味かまぼこ ベビーホタテ チーズ かまぼこ 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 720 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.8 g
31	金	じゃこ入り菜めし 鶏肉のとろりんけんちん風 ポテトチーズもち 果物(柿) ミルクゼリー(ゆであずきのせ)	ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳 ゼラチン	精白米 ごま 片栗粉 油 里芋 こんにやく じゃがいも 砂糖 小豆	小松菜 人参 大根 干し椎茸 ねぎ 白菜 柿	エネルギー 721 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 15.1 g

問い合わせ 給食室 TEL03-3961-9996