

| 曜日 | 日 | こ ん だ て め い |    |                                                          | し ょ く ひ ん め い |         |        |          |       |     |        |        | 小学校(中学年) |        |         |        |       |        |        |          |            |        |               |            |        |      |      |      |
|----|---|-------------|----|----------------------------------------------------------|---------------|---------|--------|----------|-------|-----|--------|--------|----------|--------|---------|--------|-------|--------|--------|----------|------------|--------|---------------|------------|--------|------|------|------|
|    |   | しゅしよく       | 牛乳 | お か ず                                                    | あ             | 主       | 血      | 肉        | に     | み   | 主      | に      | 体        | の      | 調       | 子      | を     | き      | 主      | に        | 熱          | や      | 力             | の          |        |      |      |      |
|    |   |             |    |                                                          | 主             | に       | たんぱく質  | 主        | に     | 無機質 | 主      | に      | カロテン     | 主      | に       | ビタミンC  | 主     | に      | 炭水化物   | 主        | に          | 脂質     | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g |        |      |      |      |
| 1  | 火 | きなこあげパン     |    | クリームシチュー<br>ハムサラダ<br>さくらんぼゼリー                            | きなこ           | とり肉     | 白豆     | 白いんげん豆   | チキンハム | 牛乳  | にんじん   | たまねぎ   | しめじ      | キャベツ   | きゅうり    | コーン    | パン    | さとう    | じゃがいも  | さくらんぼゼリー | 油          | ドレッシング | 656           | 25.9       |        |      |      |      |
| 2  | 水 | ご は ん       |    | A・WA風ガパオライス<br>目玉焼き<br>クイッティオスープ                         | ぶたひき肉         | 大豆      | 目玉焼き   | とり肉      |       | 牛乳  | ピーマン   | トマト    | チンゲンサイ   | れんこん   | なす      | コーン    | キャベツ  | 米      | 大麦     | 米粉めん     | でんぶん       | 油      | ドレッシング        | 621        | 27.9   |      |      |      |
| 3  | 木 | ご は ん       |    | さばのすだちしょうゆかけ<br>シャッキリごまあえ<br>ひじきのにももの チーズ(中)             | さば            | 大豆      | 油あげ    |          |       | 牛乳  | ひじき    | チーズ(中) | 小松菜      | にんじん   | さやいんげん  | すだち    | もやし   | れんこん   | ごぼう    | ほししいたけ   | 米          | 大麦     | さとう           | こんにゃく      | ごま油    | 631  | 26.2 |      |
| 4  | 金 | ご は ん       |    | あつあげのカレーそばろに<br>切りばし大根サラダ                                | ぶたひき肉         | 大豆      | あつあげ   | かに風味かまぼこ |       | 牛乳  | にんじん   | 小松菜    | たまねぎ     | コーン    | グリーンピース | ほし大根   | キャベツ  | 米      | 大麦     | じゃがいも    |            | 油      | ドレッシング        | 638        | 23.0   |      |      |      |
| 7  | 月 | ご は ん       |    | さばのみぞれに<br>にあい みそ汁<br>まっ茶ふりかけ                            | さばのみぞれに       | 油あげ     | みそ     |          |       | 牛乳  | にんじん   | 小松菜    | ごぼう      | れんこん   | ほししいたけ  | たまねぎ   | キャベツ  | しめじ    | 米      | 大麦       | こんにゃく      | さとう    | さつまいも         | 油          |        | 635  | 23.7 |      |
| 8  | 火 | 小型パイナップ     |    | 和風きのこスパゲティ<br>野菜サラダ<br>チキンナゲット                           | ベーコン          | チキンナゲット |        |          |       | 牛乳  | ちりめん   | にんじん   | 小松菜      | パイン    | たまねぎ    | しめじ    | えのきたけ | しいたけ   | キャベツ   | きゅうり     | パン         | スパゲティ  | バター           | ドレッシング     | 609    | 25.6 |      |      |
| 9  | 水 | と り め し     |    | れんこんの白せんあげ<br>じゃがいものそばろに                                 | とり肉           | 油あげ     | 牛ひき肉   | 大豆       | さつまあげ | 牛乳  | にんじん   | ねぎ     | ごぼう      | ほししいたけ | れんこん    | たまねぎ   | 米     | こんにゃく  | さとう    | 米粉       | 天ぷら粉       | じゃがいも  | 油             |            | 629    | 26.7 |      |      |
| 10 | 木 | ご は ん       |    | ちゅうか丼<br>ばんさんすう<br>ブルーベリーゼリー                             | ぶた肉           | いか      | うずらたまご | チキンハム    |       | 牛乳  | チンゲンサイ | にんじん   | たまねぎ     | キャベツ   | きくらげ    | しいたけ   | たけのこ  | きゅうり   | 米      | 大麦       | でんぶん       | はるさめ   | さとう           | ブルーベリーゼリー  | 油      | ごま油  | 625  | 24.6 |
| 11 | 金 | コ ッ ペ パ ン   |    | トマトミートオムレツ<br>ごまネーズサラダ<br>コンソメスープ<br>チョコ大豆クリーム           | トマトミートオムレツ    | ちくわ     | ベーコン   |          |       | 牛乳  | にんじん   | チンゲンサイ | キャベツ     | きゅうり   | たまねぎ    | しめじ    | パン    | さつまいも  |        |          | ノンエッグマヨネーズ | ごま     | チョコ大豆クリーム     | 631        | 21.7   |      |      |      |
| 15 | 火 | 小型シュガーパン    |    | 焼きそば<br>ポークしゅうまい<br>オレンジ                                 | ぶた肉           | さつまあげ   | しゅうまい  |          |       | 牛乳  | のり     | にんじん   | キャベツ     | たまねぎ   | オレンジ    |        | パン    | さとう    | ちゅうかめん |          | 油          |        |               | 606        | 26.1   |      |      |      |
| 16 | 水 | ち ら し ず し   |    | さわらのなんばんづけ<br>すまし汁<br>お米のムース                             | 高野どうふ         | 油あげ     | たまご    | さわら      | とうふ   | 牛乳  | わかめ    | にんじん   | さやいんげん   | ピーマン   | ねぎ      | すだち    | ごぼう   | ほししいたけ | たけのこ   | えのきたけ    | 米          | さとう    | こんにゃく         | でんぶん       | お米のムース |      | 620  | 25.1 |
| 17 | 木 | 菜 め し       |    | とり肉とこんにゃくのみそに<br>れんこんとひじきのサラダ                            | とり肉           | ちくわ     | うずらたまご | みそ       |       | 牛乳  | ひじき    | 青菜     | さやいんげん   | にんじん   | たけのこ    | れんこん   | きゅうり  | コーン    | 米      | 大麦       | こんにゃく      | さとう    | 油             | ドレッシング     | ごま     | 610  | 23.5 |      |
| 18 | 金 | ご は ん       |    | ポークカレー<br>かきのフルーツミックス                                    | ぶた肉           | 白いんげん豆  |        |          |       | 牛乳  | だっしふん乳 | にんじん   | たまねぎ     | えだまめ   | りんご     | かき     | もも    | パイン    | みかん    | 米        | 大麦         | じゃがいも  | なしゼリー         | 油          |        | 660  | 21.4 |      |
| 21 | 月 | ご は ん       |    | まぐろコロッケ<br>そえ野菜 よしの汁<br>うめぼし パックソース                      | とり肉           | 油あげ     | とうふ    |          |       | 牛乳  |        | にんじん   | ねぎ       | キャベツ   | きゅうり    | 大根     | しいたけ  | うめぼし   | 米      | 大麦       | コロッケ       | でんぶん   | 油             | ドレッシング     |        | 624  | 23.7 |      |
| 22 | 火 | 丸型切りこみパン    |    | セルフでり焼きチキンバーガー<br>(てり焼きチキン・ポイル野菜)<br>ポテトスープ パックマヨネーズ     | とり肉           | ベーコン    |        |          |       | 牛乳  | にんじん   | 小松菜    | キャベツ     | たまねぎ   | コーン     | パン     | さとう   | でんぶん   | じゃがいも  |          | ノンエッグマヨネーズ |        |               | 613        | 26.8   |      |      |      |
| 23 | 水 | ご は ん       |    | とうふのちゅうかに<br>キャベツとツナのあえもの<br>お魚ふりかけ                      | ぶた肉           | とうふ     | ツナ     |          |       | 牛乳  | にんじん   | ねぎ     | たまねぎ     | たけのこ   | ほししいたけ  | キャベツ   | きゅうり  | 米      | 大麦     | さとう      | でんぶん       | 油      | ごま油           | ごま         | 628    | 25.0 |      |      |
| 24 | 木 | チャ ー ハ ン    |    | ナムル<br>野菜と肉だんごのスープ<br>ヨーグルト                              | 焼きぶた          | チキンハム   | 肉だんご   |          |       | 牛乳  | わかめ    | ヨーグルト  | にんじん     | 小松菜    | たまねぎ    | たけのこ   | えだまめ  | もやし    | キャベツ   | えのきたけ    | 米          | さとう    | 油             | ごま油        | ごま     | 604  | 23.4 |      |
| 25 | 金 | コ ッ ペ パ ン   |    | ハンバーグのデミグラスソースかけ<br>ブロッコリーサラダ<br>さつまいものミネストローネ<br>いちごジャム | ハンバーグ         | チキンハム   | ベーコン   |          |       | 牛乳  | ブロッコリー | にんじん   | パセリ      | トマト    | キャベツ    | コーン    | たまねぎ  | パン     | さとう    | さつまいも    | いちごジャム     | ドレッシング |               | 639        | 25.0   |      |      |      |
| 28 | 月 | ご は ん       |    | ツナそばろ丼<br>(ツナそばろ・あえ物)<br>みそけんちん汁                         | ツナ            | たまご     | とうふ    | みそ       |       | 牛乳  | 小松菜    | にんじん   | ねぎ       | ごぼう    | 大根      | ほししいたけ | 米     | 大麦     | さとう    | こんにゃく    | 里いも        | ごま     | ごま油           |            | 649    | 24.4 |      |      |
| 29 | 火 | 小型こくとうパン    |    | 五目うどん<br>きつねもち<br>えだまめサラダ                                | ぶた肉           | かまぼこ    | きつねもち  |          |       | 牛乳  | にんじん   | ねぎ     | 大根       | たまねぎ   | ほししいたけ  | えだまめ   | キャベツ  | きゅうり   | パン     | さとう      | うどん        |        | ドレッシング        |            | 605    | 25.0 |      |      |
| 30 | 水 | ご は ん       |    | とり肉のねぎソースあえ<br>キャベツのゆかりあえ<br>わかめスープ                      | とり肉           | おから     | とうふ    |          |       | 牛乳  | わかめ    | ねぎ     | 赤しそ      | にんじん   | キャベツ    | きゅうり   | たまねぎ  | えのきたけ  | 米      | 大麦       | でんぶん       | さとう    | 油             | ごま油        |        | 638  | 24.7 |      |
| 31 | 木 | え び ピ ラ フ   |    | フレンチサラダ<br>パンプキンポタージュ<br>ハロウィーンデザート                      | えび            | チキンハム   | とり肉    | 白いんげん豆   |       | 牛乳  | にんじん   | ブロッコリー | かぼちゃ     | パセリ    | たまねぎ    | えだまめ   | コーン   | キャベツ   | 米      | じゃがいも    | ミックスベリープリン |        | 油             | ドレッシング     |        | 615  | 25.4 |      |

※栄養価については、小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を設定しています。(中学校は基準の1.3倍) ※無断での複製、再配布等のご遠慮ください。  
★21日のまぐろコロッケと梅ぼしは、関西広域連合域内農林水産物の事業により、ご提供いただき使用します。

目の愛護デー

目の健康に

ビタミンA

を！

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンA を多く含む

レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

ルテイン を多く含む

ほうれん草 ブロッコリー

β-カロテン を多く含む

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しめじ

ゼアキサンチン を多く含む

トウモロコシ パプリカ

今日の「Awa産Our消」

米・さといも・さつまいも・なす  
ねぎ・トマト・きゅうり・キャベツ  
ブロッコリー・生しいたけ  
ほし大根・柿  
※天候により変更する  
場合があります。

“Awa産Our消Myメニュー”の  
銅賞メニューが登場します！

2日(水)  
「A・WA風ガバオライス」  
(市場小6年生の女の子のメニュー)  
入選作品を給食用にアレンジした献立です。

阿波の郷土料理～ちらしずし～

徳島県では、ちらしずしのことを「かき  
まぜ」や「ばらずし」ともいいます。  
和盆などの砂糖がたくさん作られて  
いる阿波市では、砂糖を多く使った甘め  
の味付けをする傾向があるようです。  
給食では、すだちを使って徳島らしい香  
りさわやかな味付けに  
しました。

今日の日本味めぐり(茨城県)～煮合い～

茨城県水戸市下市地方の郷土料理  
で、お正月やお祝い事などの人が集  
まるときには欠かせない料理です。  
その歴史は古く、れんこんや  
ごぼうなど、茨城県の特産品を  
使います。「煮て和える」から  
「煮合い」と呼ばれるよう  
になりました。