

令和5年度
10月の献立

日	こんだて めい 献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ ちようし ととの (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
2 (月)	麦ごはん 牛乳 春巻き パンパンジー チンゲン菜のスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ きゅうり きくらげ	麦ごはん 小麦粉	あぶら ごま
3 (火)	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼 ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	さば 鶏肉 魚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん ねぎ	れんこん こんにやく たまねぎ しいたけ	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら
4 (水)	そぼろ丼 [麦ごはん 肉そぼろ] 牛乳 五目あえ ゆばのすまし汁	牛肉 豚肉 かつお節 ゆば たまご 卵	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ もやし しょうが だいこん えのきたけ グリーンピース	麦ごはん さとう	あぶら
5 (木)	<目の愛護デー献立> 麦ごはん 牛乳 さけの南蛮漬 アーモンドあえ あさりのみそ汁 ミルクスープ(ブルーベリー)	さけ あさり 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 赤ピーマン こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ 黄ピーマン もやし たけのこ レモン ブルーベリー	麦ごはん かたくり粉 小麦粉 米粉 さとう	アーモンド あぶら
6 (金)	アップルパン 牛乳 鶏肉のマーレード焼き 水菜のサラダ ABCスープ	鶏肉	牛乳	にんじん 水菜 パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ なつみかん ゆず りんご いよかん	パン マカロニ さとう ひよこ豆	あぶら
10 (火)	麦ごはん 牛乳 赤魚フライ 甘酢あえ 厚揚げのみそ汁	赤魚 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ こんにやく	麦ごはん かたくり粉 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら
11 (水)	カレーライス 牛乳 大豆のメンチカツ グリーンサラダ	牛肉 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー 青じそ	にんにく たまねぎ きゅうり ごぼう キャベツ りんご	麦ごはん さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉	あぶら
12 (木)	麦ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 ごまあえ 豚汁	いわし 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	もやし だいこん たまねぎ えのきたけ	麦ごはん さとう	あぶら ごま
13 (金)	黒糖パン 牛乳 煮込みハンバーグ さつまいものホクホクサラダ 野菜スープ	豚肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし きゅうり りんご	パン 黒砂糖 さとう さつまいも	マヨネーズ
16 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ じゃこあえ 秋なすのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ なす	麦ごはん 小麦粉 かたくり粉	あぶら
17 (火)	さわらのみりん焼き れんこんサラダ 沢煮 味噌 豆乳プリン	さわら 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ ごぼう	麦ごはん さとう	マヨネーズ

<今月の地元食材(予定)>

- ★ごはん ★みそ ★豆腐 ★油揚げ ★厚揚げ
- ★たけのこ ★しいたけ ★こまつな ★水菜



今月の献立目標

好き嫌いをなく食べよう

安来市給食センター
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ ちようし ととの (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
18 (水)	麦ごはん 牛乳 麻婆厚揚げ 切り干し大根のサラダ いももちスープ	豚肉 厚揚げ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ だいこん きくらげ	麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも さとう	あぶら ごま
19 (木)	麦ごはん 牛乳 あじの五色揚げ 磯香あえ 白菜のみそ汁	あじ 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん 赤ピーマン こまつな ねぎ	しょうが たまねぎ 黄ピーマン 白菜 もやし えだまめ 枝豆	麦ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら
20 (金)	エビカツバーガー [丸パン エビカツ ボイル野菜] 牛乳 コンソメスープ	豚肉 エビ たら	牛乳	にんじん みずな 水菜 いんげん	キャベツ たけのこ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	パン パン粉 小麦粉 かたくり粉	あぶら
23 (月)	豚キムチ丼 [麦ごはん 豚キムチ] 牛乳 ほうれん草のナムル 水餃子スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 にら チンゲン菜	にんにく 白菜 きくらげ もやし たまねぎ キャベツ	麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
24 (火)	麦ごはん 牛乳 さばのごま醤油揚げ かわりあえ 豆腐のすまし汁	さば 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ 青じそ	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ だいこん れんこん なたまめ なす	麦ごはん さとう 小麦粉 かたくり粉	あぶら ごま
25 (水)	麦ごはん 牛乳 肉信田のおろし煮 和風サラダ きのこのみそ汁 ラフランスゼリー	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ かまぼこ かつお節	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん しいたけ たまねぎ えのきたけ ごぼう ラフランス	麦ごはん さとう	マヨネーズ
26 (木)	麦ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ ゆかりあえ 肉じゃが	ししゃも 牛肉	牛乳 のり	にんじん いんげん 赤じそ	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ こんにやく	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら
27 (金)	パン メープルジャム 牛乳 照り焼きチキン フレンチサラダ パンパキンスープ	鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン さとう	あぶら
30 (月)	ひじきごはん 牛乳 いわしの香味フライ 小松菜のおひたし さつま汁	いわし 鶏肉 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 ひじき	こまつな パセリ にんじん トマト ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん こんにやく	ごはん さとう パン粉 小麦粉	あぶら ごま
31 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 納豆サラダ にらたま汁	豚肉 鶏肉 納豆 たまご 豆腐 みそ	牛乳	あか 赤ピーマン ほうれん草 にんじん にら	たまねぎ しょうが キャベツ しいたけ	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら マヨネーズ



目の健康のために、食生活でバックアップ

10月10日は「目の愛護デー」です。給食センターでは、目の健康について考えてもらえるよう、10月5日(木)に「目の愛護デー献立」を計画しました。「目のビタミン」と言われるビタミンAを多く含む緑黄色野菜や、疲労回復に効果のあるアントシアニンを多く含むブルーベリー、ビタミンB12を多く含むあさりなどを取り入れました。目の健康のために、食事と併せて、目のマッサージなどをして目に優しい食生活を送りましょう。

目の健康にかかせないビタミンA

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目になれるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、ビタミンAが大きくかかわっています。それらが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどになります。

