

令和6年度 10月の献立							
日	こんだて めい 献立名	 (からだ しよくひん 体をつくる食品)		 (からだ ちょうし ととの しよくひん 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
1 (火)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ じゃこあえ のっぺい汁	豚肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん きぬさや	しょうが キャベツ だいこん ごぼう	金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくり粉	あぶら
2 (水)	金芽米ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 元気サラダ 秋野菜のみそ汁	さんま 鶏肉 かつお節 あぶらあ 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	トマト にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん とうもろこし えのきたけ	金芽米ごはん さとう さつまいも	あぶら
3 (木)	金芽米ごはん 牛乳 チャプチェ チンゲン菜のナムル わかめスープ	豚肉 豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲン菜	にんにく たけのこ たまねぎ きくらげ もやし	金芽米ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま
4 (金)	パン りんごジャム 牛乳 かぼちゃ挽肉フライ ごぼうサラダ ラビオリスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう きゅうり ぶなしめじ りんご	パン さとう パン粉 小麦粉	あぶら マヨネーズ
7 (月)	金芽米ごはん 牛乳 さばの生妻焼き ゆかりあえ 切り干し大根のみそ汁	さば あぶらあ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	みずな 水菜 あか 赤じそ にんじん	しょうが きゅうり もやし だいこん たまねぎ キャベツ こんにゃく	金芽米ごはん さとう	
8 (火)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉のみそがらめ こまつな 小松菜のサラダ いももち汁	鶏肉 みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ
9 (水)	麻婆丼 金芽米ごはん 麻婆豆腐 牛乳 揚げ餃子(幼1、小2個) もやしの中華あえ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にら ねぎ	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり	金芽米ごはん かたくり粉 こむぎこ 小麦粉 さとう	あぶら
10 (木)	<目の愛護デー献立> 金芽米ごはん 牛乳 さけのごまヨネーズ焼き 昆布あえ あさりのみそ汁 ブルーベリーゼリー	鶏肉 あさり 厚揚げ みそ	牛乳 こんぶ わかめ	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ ブルーベリー	金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉 さとう	マヨネーズ ごま あぶら
11 (金)	黒糖パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ 水菜のサラダ 白いんげんのクリームスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	トマト 水菜 にんじん あお 青じそ パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パン 黒砂糖 さとう 白いんげん	あぶら
15 (火)	炊き込みごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 甘酢あえ じゃがいものみそ汁	鶏肉 あぶらあ 油揚げ みそ	牛乳 きびなご わかめ	ねぎ こまつな にんじん	ごぼう たけのこ キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	金芽米ごはん さとう こむぎこ 小麦粉 じゃがいも	あぶら
16 (水)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉のと大根のオイスターソース炒め パンパンジーサラダ ふわふわ卵スープ	豚肉 鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	チンゲン菜 にんじん にら	だいこん きくらげ にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ	金芽米ごはん さとう かたくり粉	あぶら ごま
17 (木)	金芽米ごはん 牛乳 あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き 五目ひじ煮 鶏団子のみそ汁	あかうお みそ 鶏肉 魚肉	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	れんこん えだまめ たまねぎ こんにゃく ぶなしめじ	金芽米ごはん さとう	あぶら

<今月の地元食材(予定)> ★ごはん ★みそ ★豆腐 ★油揚げ ★厚揚げ ★卵 ★しいたけ ★たけのこ ★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 しよくひん 体をつくる食品)		 (からだ ちょうし ととの しよくひん 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 (金)	パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 照り焼きチキン さつまいものホクホクサラダ 野菜スープ	黒大豆 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ とうもろこし キャベツ えのきたけ	パン さとう さつまいも	あぶら マヨネーズ
21 (月)	金芽米ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け こまつな 小松菜のごまあえ 沢煮揚げ	あじ 豚肉	牛乳	あか 赤ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ もやし 黄ピーマン だいこん ごぼう しいたけ レモン	金芽米ごはん かたくり粉 こむぎこ 小麦粉 さとう	あぶら ごま
22 (火)	金芽米ごはん 牛乳 肉信田のおろし煮 れんこんサラダ なめこ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし なめこ	金芽米ごはん さとう じゃがいも	マヨネーズ
23 (水)	ハヤシライス 牛乳 栗コロッケ キャベツとツナのサラダ	牛肉 ツナ	牛乳	にんじん あめ 赤ピーマン	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ	金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも さつまいも 栗	あぶら
24 (木)	金芽米ごはん 牛乳 さわらのつけ焼き ごまマヨサラダ 白菜のみそ汁	さわら 鶏肉 あぶらあ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり 白菜 たまねぎ こんにゃく	金芽米ごはん さとう	ごま マヨネーズ
25 (金)	エビカツバーガー 丸パン エビカツ ポイル野菜 牛乳 キャロットスープ	エビ たら	牛乳	みずな 水菜 にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし エリンギ	パン かたくり粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも さとう	あぶら
28 (月)	豚キムチ丼 金芽米ごはん 豚キムチ 牛乳 キャベツの海藻あえ ワンタンスープ	豚肉	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	にんにく 白菜 たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	金芽米ごはん さとう かたくり粉 こむぎこ 小麦粉	ごま あぶら
29 (火)	金芽米ごはん 牛乳 白身魚の風味揚げ 和風サラダ みぞれ汁	ほき 鶏肉 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 ごぼう レモン	金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら マヨネーズ
30 (水)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ かわりあえ ゆばのすまし汁	鶏肉 ゆば	牛乳	みずな 水菜 にんじん あお 青じそ	しょうが にんにく キャベツ だいこん なす れんこん なたまめ たまねぎ たけのこ えのきたけ	金芽米ごはん あぶら	あぶら
31 (木)	金芽米ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 のりあえ 里芋と椎茸のみそ汁 かぼちゃマフィン	いわし みそ 豆乳 大豆粉	牛乳	こまつな にんじん ねぎ かぼちゃ	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ れんこん	金芽米ごはん さとう さといも 里芋 こめ 米粉	あぶら

10月10日は
目の
愛護デー



私たちは、毎日テレビやスマホなど気が付かないうちに目が疲れる生活をしています。この機会に目の健康について考えてみてはいかがでしょうか？給食では、10月10日(木)に「目の愛護デー献立」が登場します。お楽しみに！

目の健康にかかせないビタミンA



ビタミンAは、目にうるおいを与えてくれます。ビタミンAが多く含まれる食品は、緑黄色野菜や卵、うなぎ、いかなどがあります。ちなみに、ビタミンAの多い食品を油と一緒に調理すると、ビタミンAが体内へ吸収されやすくなります。栄養バランスの良い食事に加え、摂取できると良いでしょう。

食べる前に電源OFF



食事を味わって食べるためにも、食事時のテレビやスマホの使い方を考えましょう。