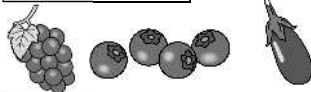
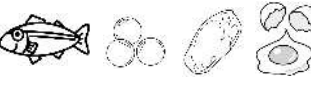


にち 日 曜	しゅ 主 食 添え物	お か ず	つかわれているしよくひんと そのほたらき						ひとくちメモ		
			あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるもの		みどりのしよくひん おもにからだのちょうしを ととのえるもとなるもの		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるもの			ちようみりよう 調味料 その他	
1 (水)	しそ ごはん	カレーうどん やさいのごまいため	とりにく てんぷら ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ ねぎ	たまねぎ コーン キャベツ	こめ むぎ うどん でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	さけ しお しょうゆ みりん 加ーこ しょう こんぶだし かつおだし	 【献立のねらい】 今月は実りの秋ということで、 新米、きのこ、芋類、青魚などを 使って、「秋の味覚を味わう 」になるよう考えました。ま た、目の愛護デーにちなみ、目 により栄養素(ビタミン類、アン トシアニン、たんぱく質)を豊富 に含む食品を多く取り入れてい ます。	
2 (木)	むぎ ごはん	マーボー豆腐 はるさめとやさいのさっぱりいため	ぶたにく 豆腐 あかみそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし キャベツ ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	なたねあぶら	さけ しお しょうゆ とうばんじゃん す こしょう		
3 (金)	むぎ ごはん	いわしのみぞれに たかなのあぶらいため たまねぎのみそしる おつきみなしゼリー	いわし あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう しらすばし わかめ	たかなづけ ねぎ	たまねぎ えのきたけ だいこん	こめ むぎ さとう ゼリー(さとう)	ごまあぶら ごま	しょうゆ いりこだし		
6 (月)	ワロフ パン	ハンバーグきのこソース ポトフ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しめじ えのきたけ しいたけ はくさい	パン さとう でんぶん じゃがいも	オリーブ ゆ	ワイン ケチャップ ウスターソース コンソメ しょうゆ しお こしょう チキンブイヨン		
7 (火)	むぎ ごはん	ホキてんかすあげ にんじんしりしり みだくさんみそしる	ホキ とりにく たまご こめみそ あつあげ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ねぎ	もやし ごぼう しめじ だいこん キャベツ ねぶかねぎ	こめ むぎ こむぎこ	なたねあぶら	しょうゆ しお こしょう いりこだし		
8 (水)	ごはん	とりすき ひじきのカレーいため	とりにく あつあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ こんにやく えのきたけ はくさい ねぶかねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	さけ しょうゆ 加ーこ しお		
9 (木)	ごはん	さんまのかばすレモンに こんにやくのきんぴら じゃがいものみそしる	さんま てんぷら あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう たまねぎ かばす レモン	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	さけ しょうゆ とうがらし いりこだし		
10 (金)	むぎ ごはん	【目の愛護デー】 ぶたどん こまつなのじゃこいため ブルーベリーゼリー	ぶたにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん こまつな	たまねぎ もやし しいたけ ねぶかねぎ こんにやく ブルーベリー	こめ むぎ さとう ゼリー(さとう)	なたねあぶら	しょうゆ さけ みりん しお		
14 (火)	せわり コッパ パン	キャベツとコーンのソテー チリコンカン	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ コーン キャベツ にんにく	パン さとう	なたねあぶら オリーブ ゆ	しょうゆ しお こしょう 判バ ヴァー ワイン ケチャップ ウスターソース 炒りソース		
15 (水)	きのこ ごはん	いわしのうめに やさいのすましじる	とりにく いわし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ うめ きりぼしだいこん	こめ さとう	なたねあぶら	しょうゆ さけ みりん しお こんぶだし かつおだし		
16 (木)	むぎ ごはん	【山形県の料理】 もずくいりだしまきたまご ごぼうみそ いもに ラ・フランスゼリー	たまご こめみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく しらすばし	にんじん	ごぼう こんにやく えのきたけ だいこん ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう さとも ゼリー(さとう)	なたねあぶら ごま	しょうゆ みりん さけ こんぶだし しお かつおだし		
17 (金)	ごはん	【食育の日:こめ】 こもちししゃもフリッター きんぴらごぼう さつまいものみそしる	あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう えのきたけ だいこん	こめ さとう さつまいも こむぎこ	なたねあぶら ごま	しょうゆ いりこだし		
20 (月)	フォカッ チャ	【イタリアの料理】 スパゲッティきのこソース キャベツとコーンのサラダ たくじょうイタリアド レッソング	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しめじ えのきたけ マッシュルーム キャベツ コーン	フォカッチャ スパゲッティ さとう	オリーブ ゆ ドレッシング	ワイン ケチャップ ウスターソース しお こしょう		
21 (火)	ごはん	【食品ロス削減献立】 さばのみそに だいこんばのいりに だいこんのみそしる	さば こめみそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんば ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ だいこん	こめ さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ いりこだし		
22 (水)	むぎ ごはん	プルコギ えびシューマイ わかめスープ	ぶたにく えび とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	さけ しょうゆ しょう チキンブイヨン しお ちゅうかスープ		
23 (木)	ごはん	しおにくじゃが はくさいのみそしる いしよくごさかな	ぶたにく あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	こんにやく えのきたけ しょうが えだまめ たまねぎ だいこん はくさい	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	さけ とりからスープ しお いりこだし		
24 (金)	むぎ ごはん	チキンカレー ツナとごぼうのソテー ヨーグルト	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく りんご ごぼう	こめ むぎ さとう こむぎこ はちみつ じゃがいも	オリーブ ゆ ドレッシング ごま	ワイン 加ーこ ケチャップ す しょうゆ 炒りバ イン しょうゆ ウスターソース しお		
27 (月)	しよくパン マーレード ジャム	ミートオムレツ キャロットサラダ とうにゅうみそチャウダー	たまご ぶたにく ぎゅうにく チキンム あざり とうにゅう こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ にんにく マーレード	パン じゃがいも コンスタチ ジャム(さとう)	なたねあぶら ハエッグ マヨネーズ オリーブ ゆ	しょうゆ しお しょう ワイン 炒りバ イン コンソメ		
28 (火)	ごはん	さんまのかんろに れんこんとさつまいものきんぴら とうふとはるさめのすましじる	さんま ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	れんこん えのきたけ たまねぎ	こめ さとう さつまいも はるさめ	なたねあぶら ごま	しょうゆ みりん しお こんぶだし かつおだし		
29 (水)	むぎ ごはん	いわしバーグ ぶたじる きりぼしだいこんのいために	いわし ぶたにく とうふ こめみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん しょうが しいたけ だいこん はくさい こんにやく ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	なたねあぶら	しょうゆ さけ いりこだし		
30 (木)	むぎ ごはん	おやこどん ひじきとだいずのいために	とりにく ちくわ たまご だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ えだまめ	こめ むぎ さとう	なたねあぶら ごま	しょうゆ さけ みりん しお かつおだし		
31 (金)	むぎ ごはん	かぼちゃひきにクフライ ごもくまめ やさいたっぷりみそしる	ぶたにく だいず あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ こんにやく ごぼう もやし キャベツ ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう	なたねあぶら	みりん しょうゆ いりこだし		
10月分平均栄養価			589kcal		たんぱく質		14.3%		脂質		28.1%
栄養基準値			エネルギー		650kcal		エネルギー比		エネルギー比		20~30%


目を大切にしよう
10月10日は、目の愛護デーです。目の健康には、まず
バランスよく食べることが
大切です。そのうえで目を強
くする栄養素をたっぷりと
りましょう。
ビタミン類

アントシアニン

たんぱく質

毎月19日は食育の日
給食では毎月19日に、
地域の産物について紹介
しています。今月は刈田町で
とれた「こめ」です。
給食では、刈田町でとれ
たおこめを使用しています。
みずみずしいのが特徴で
す。


食品ロス削減期間
今月の地場産物予定
刈田町 こめ こめみそ
みやこ町または行橋市 ねぎ
はちみつ 小松菜 さつまい芋
天候の影響等、仕入れ状況により使用食
材が変更となる場合があります。