

| 日<br>(曜)  | 主 食<br>添え物         | お か ず                                                      | 使 わ れ て い る 食 品 と そ の 働 き        |                   |                                    |                                              |                             |                          |                                                  | ひとくちメモ |                               |  |
|-----------|--------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------|------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------|--------|-------------------------------|--|
|           |                    |                                                            | おもに体の組織をつくる<br>1群<br>魚・肉・卵・豆・豆製品 |                   | おもに体の調子を整える<br>2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海そう |                                              | おもにエネルギーになる<br>3群<br>緑黄色野菜  |                          | おもにエネルギーになる<br>4群<br>その他の野菜・果物                   |        | おもにエネルギーになる<br>5群<br>穀類・芋類・砂糖 |  |
| 1<br>(水)  | しそ<br>ごはん          | カレーうどん<br>野菜のごま炒め                                          | 鶏肉 天ぷら<br>ちくわ                    | 牛乳                | 人参 しそ<br>ねぎ                        | 玉ねぎ コーン<br>キャベツ                              | 米 麦<br>うどん<br>でん粉           | 菜種油<br>ごま油<br>ごま         | 酒 塩 しょうゆ<br>みりん 加 粉 こしょう<br>昆布だし かつおだし           |        |                               |  |
| 2<br>(木)  | 麦ごはん               | 麻婆豆腐<br>コンシューマイ2個<br>春雨と野菜のさっぱり炒め                          | 豚肉 豆腐<br>赤みそ<br>ベーコン             | 牛乳                | 人参                                 | 玉ねぎ 生姜 にんにく<br>椎茸 コーン もやし<br>キャベツ 根深ねぎ       | 米 麦 砂糖<br>でん粉<br>春雨         | 菜種油                      | 酒 塩 しょうゆ<br>豆ばんじャン 酢<br>こしょう                     |        |                               |  |
| 3<br>(金)  | 麦ごはん               | いわしのみぞれ煮 高菜の油炒め<br>玉ねぎのみそ汁 お月見梨ゼリー                         | いわし<br>油揚げ<br>米みそ                | 牛乳<br>白す干し<br>若布  | 高菜漬<br>ねぎ                          | 玉ねぎ えのきたけ<br>大根                              | 米 麦<br>砂糖<br>ゼリー(砂糖)        | ごま油<br>ごま                | しょうゆ いりこだし                                       |        |                               |  |
| 6<br>(月)  | ワッフル<br>パン         | ハンバーグきのこソース<br>ポトフ                                         | 豚肉<br>鶏肉                         | 牛乳                | 人参 パセリ                             | 玉ねぎ にんにく<br>しめじ えのきたけ<br>椎茸 白菜               | パン 砂糖<br>でん粉<br>じゃが芋        | オリーブ 油                   | ワイン ケチャップ ウスターソース<br>コンソメ しょうゆ 塩<br>こしょう チキンブイオン |        |                               |  |
| 7<br>(火)  | 麦ごはん               | ホキ天かす揚げ 人参しりしり<br>実だくさんみそ汁                                 | ホキ 卵<br>鶏肉 米みそ<br>厚揚げ            | 牛乳<br>あおき         | 人参 ねぎ                              | もやし ごぼう しめじ<br>大根 キャベツ<br>根深ねぎ               | 米 麦<br>小麦粉                  | 菜種油                      | しょうゆ 塩 こしょう<br>いりこだし                             |        |                               |  |
| 8<br>(水)  | ごはん                | 鶏すき ひじきのカレー炒め<br>一食アーモンド                                   | 鶏肉<br>厚揚げ<br>油揚げ                 | 牛乳 ひじき            | 人参                                 | 玉ねぎ こんにゃく<br>えのきたけ 白菜<br>根深ねぎ                | 米 砂糖<br>じゃが芋                | 菜種油<br>ごま<br>アーモンド       | 酒 しょうゆ<br>加 粉 塩                                  |        |                               |  |
| 9<br>(木)  | ごはん                | さんまのかばすレモン煮<br>こんにゃくの金平 じゃが芋のみそ汁                           | さんま 天ぷら<br>油揚げ<br>米みそ            | 牛乳<br>若布          | 人参 ねぎ                              | こんにゃく ごぼう<br>玉ねぎ かばす レモン                     | 米 砂糖<br>じゃが芋                | 菜種油 ごま                   | 酒 しょうゆ<br>唐辛子 いりこだし                              |        |                               |  |
| 10<br>(金) | 麦ごはん               | 【目の愛護デー】<br>豚丼 小松菜のじゃこ炒め<br>ブルーベリーゼリー                      | 豚肉 ちくわ<br>油揚げ                    | 牛乳<br>白す干し        | 人参 小松菜                             | 玉ねぎ もやし<br>椎茸 根深ねぎ<br>こんにゃく ブルーベリー           | 米 麦 砂糖<br>ゼリー(砂糖)           | 菜種油                      | しょうゆ 酒<br>みりん 塩                                  |        |                               |  |
| 14<br>(火) | 背割り<br>コッパパン       | キャベツとコーンのソテー<br>チリコンカン                                     | 豚肉<br>大豆                         | 牛乳                | 人参 トマト<br>パセリ                      | 玉ねぎ コーン<br>キャベツ にんにく                         | パン 砂糖                       | 菜種油<br>オリーブ 油            | しょうゆ 塩 こしょう<br>オリーブオイル ウスターソース<br>オリーブオイル        |        |                               |  |
| 15<br>(水) | きのこ<br>ごはん         | いわしの梅煮<br>野菜のすまし汁                                          | 鶏肉 いわし<br>油揚げ<br>豆腐              | 牛乳 若布             | 人参 ねぎ                              | 玉ねぎ 椎茸 しめじ<br>えのきたけ 切干大根<br>梅                | 米 砂糖                        | 菜種油                      | しょうゆ 酒 みりん<br>塩 昆布だし<br>かつおだし                    |        |                               |  |
| 16<br>(木) | 麦ごはん               | 【山形県の料理】<br>もずく入りだし巻き玉子<br>ごぼうみそ 芋煮 ラ・フランスゼリー              | 卵<br>米みそ<br>豚肉                   | 牛乳<br>もずく<br>白す干し | 人参                                 | ごぼう こんにゃく<br>えのきたけ 大根<br>根深ねぎ                | 米 麦 砂糖<br>里芋<br>ゼリー(砂糖)     | 菜種油<br>ごま                | しょうゆ みりん 酒<br>こんぶだし 塩<br>かつおだし                   |        |                               |  |
| 17<br>(金) | ごはん                | 【食育の日:米】<br>子持ちししゃもフリッター2尾<br>金平ごぼう さつま芋のみそ汁               | 油揚げ<br>米みそ                       | 牛乳<br>ししゃも        | 人参 ねぎ                              | こんにゃく ごぼう<br>えのきたけ 大根                        | 米 砂糖<br>さつま芋<br>小麦粉         | 菜種油<br>ごま                | しょうゆ いりこだし                                       |        |                               |  |
| 20<br>(月) | フォカッ<br>チャ         | 【イタリアの料理】<br>スパゲッティきのこソース<br>キャベツとコーンのサラダ<br>卓上イタリアントレッシング | 豚肉 大豆                            | 牛乳                | 人参<br>トマト                          | 玉ねぎ にんにく<br>しめじ えのきたけ<br>マッシュルーム<br>キャベツ コーン | フォカッチャ<br>スパゲッティ<br>砂糖      | オリーブ 油<br>ドレッシング         | ワイン ケチャップ ウスターソース<br>塩 こしょう                      |        |                               |  |
| 21<br>(火) | ごはん                | 【食品ロス削減献立】<br>さばのみそ煮 大根葉の炒り煮<br>大根のみそ汁                     | さば 米みそ<br>油揚げ<br>かつお節            | 牛乳                | 人参<br>大根葉<br>ねぎ                    | 生姜 玉ねぎ<br>えのきたけ 大根                           | 米 砂糖                        | ごま油<br>ごま                | しょうゆ いりこだし                                       |        |                               |  |
| 22<br>(水) | 麦ごはん               | プルコギ えびシューマイ<br>若布スープ                                      | 豚肉<br>えび<br>豆腐                   | 牛乳<br>若布          | 人参<br>にら                           | にんにく 玉ねぎ<br>もやし 根深ねぎ                         | 米 麦<br>砂糖<br>春雨             | 菜種油<br>ごま<br>ごま油         | 酒 しょうゆ こしょう<br>チキンブイオン 塩<br>中華スープ                |        |                               |  |
| 23<br>(木) | ごはん                | 塩肉じゃが 白菜のみそ汁<br>一食アーモンド入り小魚                                | 豚肉<br>厚揚げ<br>米みそ                 | 牛乳<br>いりこ         | 人参 ねぎ                              | 玉ねぎ こんにゃく<br>生姜 枝豆 えのきたけ<br>大根 白菜            | 米 じゃが芋<br>砂糖                | 菜種油<br>アーモンド             | 酒 鶏がらスープ<br>塩 いりこだし                              |        |                               |  |
| 24<br>(金) | 麦ごはん               | チキンカレー<br>ツナとごぼうのソテー<br>ヨーグルト                              | 鶏肉<br>ツナ                         | 牛乳<br>ヨーグルト       | 人参                                 | 玉ねぎ にんにく<br>りんご ごぼう                          | 米 麦 小麦粉<br>じゃが芋<br>はちみつ 砂糖  | オリーブ 油<br>ドレッシング<br>ごま   | ワイン 加 粉 ケチャップ<br>酢 こしょう 酢 しょうゆ<br>しょうゆ ウスターソース 塩 |        |                               |  |
| 27<br>(月) | 食パン<br>マーレド<br>ジャム | ミートオムレツ キャロットサラダ<br>豆乳みそチャウダー                              | 卵 牛肉 豚肉<br>米みそ あさり<br>チキンム 豆乳    | 牛乳                | 人参 パセリ<br>ほうれん草                    | 玉ねぎ にんにく<br>マーレード                            | パン じゃが芋<br>コンスタチ<br>ジャム(砂糖) | 菜種油<br>オリーブオイル<br>オリーブ 油 | しょうゆ 塩 こしょう<br>ワイン しょうゆ 酢<br>コンソメ                |        |                               |  |
| 28<br>(火) | ごはん                | さんまの甘露煮<br>れんこんとさつま芋の金平<br>豆腐と春雨のすまし汁                      | さんま<br>ちくわ<br>豆腐                 | 牛乳 昆布             | 人参 ねぎ                              | れんこん えのきたけ<br>玉ねぎ                            | 米 砂糖<br>さつま芋<br>春雨          | 菜種油<br>ごま                | しょうゆ みりん<br>塩 昆布だし<br>かつおだし                      |        |                               |  |
| 29<br>(水) | 麦ごはん               | いわしバーグ<br>切干大根の炒め煮 豚汁                                      | いわし 豆腐<br>豚肉 油揚げ<br>米みそ          | 牛乳 昆布             | 人参 ねぎ                              | 切干大根 椎茸<br>こんにゃく 大根<br>白菜 生姜 根深ねぎ            | 米 麦<br>砂糖<br>じゃが芋           | 菜種油                      | しょうゆ 酒<br>いりこだし                                  |        |                               |  |
| 30<br>(木) | 麦ごはん               | 親子丼<br>ひじきと大豆の炒め煮                                          | 鶏肉 ちくわ<br>卵 油揚げ<br>大豆            | 牛乳<br>ひじき         | 人参 ねぎ                              | 玉ねぎ 椎茸 枝豆                                    | 米 麦<br>砂糖                   | 菜種油<br>ごま                | しょうゆ 酒 みりん<br>塩 かつおだし                            |        |                               |  |
| 31<br>(金) | 麦ごはん               | かばちゃひき肉フライ 五目豆<br>野菜たっぷりみそ汁                                | 豚肉 大豆<br>厚揚げ<br>米みそ              | 牛乳 昆布             | 人参<br>かばちゃ                         | 玉ねぎ こんにゃく<br>ごぼう もやし<br>キャベツ 根深ねぎ            | 米 麦<br>砂糖                   | 菜種油                      | みりん しょうゆ<br>いりこだし                                |        |                               |  |
| 10月分平均栄養価 |                    |                                                            | 711kcal                          |                   | たんぱく質                              |                                              | 14.1%                       |                          | 脂質                                               |        | 27.4%                         |  |
| 栄養基準値     |                    |                                                            | 830kcal                          |                   | エネルギー比                             |                                              | 13~20%                      |                          | エネルギー比                                           |        | 20~30%                        |  |

【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、「秋の味覚を味わう献立」になるよう考えました。また、目の愛護デーにちなみ、目によい栄養素(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。

**目の大切**  
にしよう

**目の愛護デー**  
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。今月は苅田町でとれた「米」です。  
給食では、苅田町でとれたお米を使用しています。みずみずしいのが特徴です。

**今月の地場産物予定**  
苅田町 米 米みそ  
みやこ町または行橋市 ねぎ  
はちみつ 小松菜 さつま芋

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。

牛乳は毎日つきます。

※苅田町のホームページでも献立表を公開しています。