

2023年

10月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名	材 料 名			熱量 Kcal	たんぱく質 g	
			(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの			
2	月	ごはん 牛乳 根菜入りとりつくねハンバーグ 春雨サラダ ちんげん菜と大根のみそ汁	米・油・片栗粉・春雨	ミックスベジタブル・ わかめ・ちんげん菜・大根・ 人参	つくね・味噌・牛乳	684	25.4	
3	火	パン 牛乳 タンドリーチキン アスパラとマカロニのケチャップソテー コーンスープ	パニーニパン・油・マカロニ	生姜・玉葱・アスパラ・ 人参・黄ピーマン・コーン・ パセリ	鶏肉・ヨーグルト・牛乳	684	33.8	
4	水	ごはん 牛乳 とんかつ キャベツのサラダ わかめとえのきのみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油	キャベツ・きゅうり・人参・ コーン・わかめ・えのき・ 玉葱	豚肉・味噌・牛乳	645	23.7	
6	金	めん 牛乳 野菜と豚肉の醤油ラーメン 肉まん&エビシューマイ 和梨ゼリー	ラーメン・ごま油・ 和梨ゼリー	白菜・緑豆もやし・ ちんげん菜・コーン・人参	豚肉・かまぼこ・ 肉まん(豚)・ エビシューマイ・牛乳	492	22.5	
10	火	ふりかけ ごはん 牛乳 鶏肉と野菜の生姜炒め クリームコロッケ 大根とうずまき麩のみそ汁	米・油・砂糖・うずまき麩	玉葱・キャベツ・れんこん・ インゲン・人参・生姜・ 大根・青葱	鶏肉・ かにクリームコロッケ・ 味噌・牛乳	634	21.9	
11	水	めん 牛乳 豚汁うどん 厚焼き玉子 みかん缶	うどん・こんにゃく・片栗粉	白菜・大根・ごぼう・人参・ 青葱・みかん缶	豚肉・あげ・味噌・卵・牛乳	464	25.5	
12	木	ごはん 牛乳 赤魚の磯辺揚げ 切干大根のサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米・天ぷら粉・油	青のり・切干大根・小松菜・ 人参・コーン・わかめ	あかうお・シーチキン・ 豆腐・味噌・牛乳	676	32.4	
13	金	めん 牛乳 ミートソーススパゲティ チキンナゲット コールスローサラダ	スパゲティ・油・砂糖	玉葱・赤ピーマン・ 黄ピーマン・トマト・ グリーンピース・キャベツ・ きゅうり・人参・コーン・ 枝豆	豚肉・チキンナゲット・牛乳	632	27.6	
16	月	ごはん 牛乳 豚肉の中華炒め 揚げ餃子 わかめと卵の中華スープ	米・油・ごま油	たけのこ・キャベツ・玉葱・ 人参・赤ピーマン・ ピーマン・木くらげ・わかめ	豚肉・餃子(豚、鶏)・卵・ 牛乳	655	21.1	
18	水	ごはん 牛乳 鯖の塩麹焼き ほうれん草とえのきのごま和え 里芋とうずまき揚げのみそ汁	米・砂糖・塩麹・油・里芋	ほうれん草・えのき・白菜・ コーン・人参	さわか・あげ・味噌・牛乳	642	31.1	
19	木	ごはん 牛乳 ハンバーグのデミソースかけ ほうれん草とツナのサラダ 豆腐とうずまき麩のみそ汁	米・砂糖・片栗粉・ うずまき麩	ほうれん草・キャベツ・ れんこん・黄ピーマン・ 人参・青葱	ハンバーグ(牛、鶏)・ シーチキン・豆腐・味噌・ 牛乳	646	24.8	
20	金	ごはん 牛乳 白身魚のフライ マカロニサラダ ちんげん菜とうずまき揚げのみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油・ マカロニ	キャベツ・玉葱・人参・ 枝豆・ちんげん菜	ほき・あげ・味噌・牛乳	691	31.6	
23	月	ごはん 牛乳 エビカツ 花野菜サラダ 小松菜と麩のみそ汁	米・油・麩	カリフラワー・ブロッコ リー・キャベツ・コーン・ 人参・小松菜	エビカツ・味噌・牛乳	641	23.2	
24	火	ごはん 牛乳 秋カレー ひじきのツナサラダ オレンジ	米・さつまいも・油・ カレーフレーク	玉葱・人参・しめじ・ キャベツ・ひじき・ れんこん・黄ピーマン・ 枝豆・オレンジ	豚肉・シーチキン・牛乳	754	22	
25	水	パン 牛乳 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ キャベツと人参のコンソメスープ	イエローロールパン・ 片栗粉・小麦粉・油・ スパゲティ	生姜・ニンニク・玉葱・ きゅうり・人参・キャベツ・ パセリ	鶏肉・牛乳	625	29.1	
26	木	ごはん 牛乳 野菜たっぷりマーボー 蒸しシューマイ ぶどうゼリー	米・油・砂糖・片栗粉・ ぶどうゼリー	玉葱・たけのこ・ピーマン・ 黄ピーマン・赤ピーマン・ 人参・木くらげ・生姜・ ニンニク	豚肉・大豆たんぱく・ 厚揚げ・赤味噌・ シューマイ(豚、鶏)・牛乳	684	24.3	
27	金	ごはん 牛乳 豚肉のねぎ味噌焼き 小松菜のおかか和え わかめときぬさやのすまし汁	米・砂糖・油	青葱・小松菜・キャベツ・ 人参・黄ピーマン・わかめ・ きぬさや	豚肉・味噌・かつおぶし・ 牛乳	587	22.7	
30	月	ごはん 牛乳 中華丼 春巻 パイ缶	米・ごま油・片栗粉・油	白菜・ちんげん菜・玉葱・ 人参・白ネギ・木くらげ・ パイ缶	豚肉・いか・えび・ 春巻(豚、鶏)・牛乳	673	22.7	
31	火	ごはん 牛乳 南瓜コロッケ キャベツとささみのサラダ わかめと玉ねぎのみそ汁 ハロウィンデザート	米・油・米粉のカップケーキ	南瓜コロッケ・キャベツ・ ごぼう・きゅうり・ 赤ピーマン・わかめ・玉葱・ 人参	鶏肉・味噌・牛乳	743	20.5	
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。						平均	645	25.6
※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。								



2023年

10月

柔らかな秋の日差しが降り注ぎ、少しずつ季節の変化を感じられるようになってきました。秋といえば、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋といろいろな楽しみがありますが、美味しい食べ物が多い、食欲の秋でもあります。今回は秋の味覚についてご紹介します。

十三夜

【十三夜】は、【十五夜】からおおよそ1カ月後に巡ってきます（2023年は10月27日）。そのため、別名を「のちの名月」といいます。十五夜と同じくお団子やすずきをお供えしますが、十三夜はさらに栗や豆、れんこん、大根なども供え、秋の収穫や豊作に感謝する日本固有の風習です。そのため「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。

まだ夏の暑さが残り雨の多い十五夜と違い、晴れることが多い十三夜は、よりきれいなお月様を見ることができます。家族で月見団子や栗をいただきながら、涼しく過ごしやすい夜にお月様を眺めてみてはいかがでしょうか？



栄養素たっぷりのキノコ

秋が旬のキノコはビタミンD・ミネラル・食物繊維などを豊富に含んでおり、骨を強くしたり便秘改善、塩分の排出などに役立ちます。また、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。

シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート。

エリンギ⇒食物繊維や血行を促進するナイアシンが豊富。コリっとした歯ごたえが特徴。

エノキタケ⇒血圧を正常に保つはたらきとリラックス効果のあるギャバが豊富。



目にいい食べ物は？



10月10日は目の愛護デー。目に良いビタミンの他、魚に含まれるDHAも目の健康に効果的です。

ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。
(緑黄色野菜・レバー・バター)

ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする。
(レバー・豚肉・ウナギ・麦)

ビタミンC 目の充血を防ぐ。
(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)