

日付	曜日	献立名		おやつ	材 料 名		
					(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
1	水	ごはん 牛 乳	豚肉のねぎ味噌焼き 五目ひじき豆 かきたま汁	☆アメリカンドッグ ジュース	米・砂糖・油・ ホットケーキミックス	青葱・ひじき・蓮根・人参・インゲン・ コーン・玉葱・キヌサヤ・ジュース	豚肉・味噌・大豆水煮・卵・ 牛乳・ウインナー
2	木	ごはん 牛 乳	鶏肉のごま唐揚げ 花野菜とツナのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	☆ココアクッキー ジュース	米・片栗粉・小麦粉・ 黒ごま・油・マーガリン・砂糖	生姜・ニンニク・カリフラワー・ ブロッコリー・キャベツ・コーン・ 人参・小松菜・玉葱・ジュース	鶏肉・シーチキン・絹豆腐・ 味噌・牛乳・きな粉・卵
3	金	ごはん 牛 乳	お祝いちらし寿司 揚げミートボール ほうれん草と花麩のすまし汁 十五夜デザート	☆ももケーキ ジュース	米・油・花麩・小麦粉・砂糖・ マーガリン・十五夜デザート (ブルーベリーゼリー、ストロ ベリーゼリー、りんごゼリー)	ちらしすしの素(人参、れんこん、たけ のこ、干瓢、干ししいたけ)・ たくあん・枝豆・ほうれん草・玉葱・ 人参・黄桃缶・ジュース	さけ・卵・ ミートボール(豚、鶏)・ 牛乳・卵
4	土	めん 牛 乳	イタリアンスパゲティ キャベツのサラダ オレンジ	☆カスタードシュークリーム ジュース	スパゲティ・油・ シュークリーム	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・トマト・パセリ・ キャベツ・人参・枝豆・オレンジ・ ジュース	豚肉・牛乳
6	月	ふりかけ ごはん 牛 乳	カニクリームコロッケ イタリアンスパゲティ ほうれん草と卵のコンソメスープ	☆ワッフル ジュース	米・油・スパゲティ・ワッフル	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・ ほうれん草・人参・ジュース	カニクリームコロッケ・卵・ 牛乳
7	火	ごはん 牛 乳	牛肉のチャブチ 揚げ餃子 小松菜と麩のみそ汁	☆もみじまんじゅう 牛乳	米・春雨・油・砂糖・ごま油・ 麩・もみじまんじゅう	ピーマン・赤ピーマン・たけのこ・ 玉葱・人参・木くらげ・黄ピーマン・ 小松菜	牛肉・餃子(豚、鶏)・ 味噌・牛乳
8	水	パン 牛 乳	白身魚のフライタルタルソース コールスローサラダ コンソメスープ	☆スイートポテト ジュース	イエローロールパン・小麦粉・ パン粉・油・タルタルソース・ さつまいも・マーガリン・ 砂糖・黒ごま	キャベツ・人参・黄ピーマン・コーン・ 枝豆・玉葱・パセリ・ジュース	ほき・牛乳
9	木	ごはん 牛 乳	秋野菜カレー 花野菜サラダ オレンジゼリー	☆ツナロールサンド ジュース	米・さつまいも・油・ カレーフレーク・ オレンジゼリー・ロールパン・ マヨネーズ	しめじ・枝豆・れんこん・玉葱・人参・ キャベツ・ブロッコリー・ カリフラワー・コーン・ オレンジジュース	豚肉・牛乳・シーチキン
10	金	ごはん 牛 乳	鶏肉の照り焼き 切干大根とえだ豆のサラダ わかめと豆腐のみそ汁	☆りんごゼリー ヤクルト	米・砂糖・油	切干大根・カリフラワー・枝豆・人参・ 黄ピーマン・わかめ・玉葱・ りんごジュース・リンゴ	鶏肉・シーチキン・絹豆腐・ 味噌・牛乳・ゼラチン・ ヤクルト
11	土	ごはん 牛 乳	焼肉丼 ほうれん草と麩のみそ汁 ゼリー	☆白ロール ジュース	米・油・麩・ゼリー・ ロールケーキ	キャベツ・玉葱・人参・インゲン・ コーン・ほうれん草・ジュース	豚肉・味噌・牛乳
14	火	ごはん 牛 乳	ミンチカツ 春雨のゆずサラダ ほうれん草と麩のみそ汁	☆白ロール ジュース	米・油・春雨・麩・ ロールケーキ	わかめ・玉葱・人参・コーン・ インゲン・ほうれん草・ジュース	ミンチカツ(牛、豚、鶏)・ 鶏肉・味噌・牛乳
15	水	ごはん 牛 乳	鶏肉の甘酢だれ 白菜の和風サラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	☆ミニピザ風 ジュース	米・小麦粉・油・砂糖・ 片栗粉・餃子の皮・マヨネーズ	白菜・れんこん・きゅうり・わかめ・ 人参・黄ピーマン・枝豆・小松菜・ 玉葱・コーン・ニンニク・ジュース	鶏肉・絹豆腐・味噌・牛乳・ シーチキン・チーズ
16	木	ごはん 牛 乳	鮭の漬け焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	☆フロースンヨーグルトいちご味 ヤクルト	米・油・砂糖・ごま油・ さといも・こんにゃく	切干大根・人参・インゲン・ごぼう・ れんこん・白菜・白葱	さけ・ちくわ・豚肉・あげ・ 味噌・牛乳・ヨーグルト・ ヤクルト
17	金	めん 牛 乳	おろし肉うどん 厚焼き玉子 みかん缶	☆しらすと菜めしのおにぎり 牛乳	うどん・米	玉葱・ごぼう・人参・大根・青葱・ みかん缶・菜めし	牛肉・卵・牛乳・しらす
18	土	ごはん 牛 乳	親子丼 真たくさんみそ汁 オレンジ	☆フルーチェ ヤクルト	米・さつまいも	玉葱・青葱・大根・ごぼう・人参・ ほうれん草・オレンジ・黄桃缶	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳・ フルーチェ・ヤクルト
20	月	ごはん 牛 乳	豚肉と野菜の中華炒め 春巻 ちんげん菜と麩のみそ汁	☆ハインゼリー ヤクルト	米・油・砂糖・ごま油・麩	キャベツ・れんこん・玉葱・人参・ 赤ピーマン・ピーマン・木くらげ・ ちんげん菜・ハインジュース・ハイン缶	豚肉・春巻(豚、鶏)・ 味噌・牛乳・ゼラチン・ ヤクルト
21	火	ごはん 牛 乳	鶏肉のねぎ味噌焼き 小松菜とやしの青じそ和え わかめときぬさやのすまし汁	☆青のりポテトフライ ジュース	米・砂糖・油・じゃがいも	青葱・小松菜・緑豆もやし・キャベツ・ 人参・コーン・わかめ・きぬさや・ 玉葱・青のり・ジュース	鶏肉・味噌・牛乳
22	水	ごはん 牛 乳	あかうおの磯辺揚げ 五目金平 大根とほうれん草のみそ汁	☆ベビーあんドーナツ ジュース	米・天ぷら粉・油・ こんにゃく・砂糖・ごま油・ 白ごま・ドーナツ	青のり・ごぼう・れんこん・人参・ インゲン・たけのこ・大根・ ほうれん草・玉葱・ジュース	あかうお・味噌・牛乳
23	木	パン 牛 乳	煮込みハンバーグ スパゲティサラダ さつまいものポタージュスープ	☆鮭とわかめのおにぎり 牛乳	ロールパン・スパゲティ・油・ さつまいも・米	玉葱・トマト・キャベツ・枝豆・人参・ ミックスベジタブル・わかめ	ハンバーグ(牛、鶏)・ ベーコン・牛乳・さけ
24	金	ごはん 牛 乳	とんかつ キャベツのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	☆ホットドッグ ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ ロールパン	キャベツ・カリフラワー・コーン・ 人参・枝豆・小松菜・玉葱・ジュース	豚肉・絹豆腐・味噌・牛乳・ ウインナー
25	土	ふりかけ ごはん 牛 乳	ハーベキューチキン スパゲティサラダ 卵のコンソメスープ	☆ミニどら焼き ジュース	米・砂糖・油・スパゲティ・ どらやき	生姜・キャベツ・ミックスベジタブル・ 小松菜・人参・玉葱・ジュース	鶏肉・シーチキン・卵・牛乳
27	月	ごはん 牛 乳	親子丼 真たくさんみそ汁 オレンジ	☆カスタードシュークリーム ジュース	米・さつまいも・ シュークリーム	玉葱・青葱・大根・ごぼう・人参・ ほうれん草・オレンジ・ジュース	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳
28	火	ごはん 牛 乳	豆腐ハンバーグ 春雨サラダ ちんげん菜と麩のみそ汁	☆ホットケーキアイス のせ ジュース	米・油・片栗粉・春雨・麩・ ホットケーキミックス・ マーガリン・砂糖	わかめ・玉葱・人参・コーン・ インゲン・ちんげん菜・ジュース	豆腐ハンバーグ(鶏)・ シーチキン・味噌・牛乳・ アイスクリーム
29	水	ごはん 牛 乳	豚肉の生姜焼き ほうれん草のおかか和え さつまいもとうす揚げのみそ汁	☆ぶどうゼリー ヤクルト	米・油・砂糖・さつまいも	生姜・ほうれん草・キャベツ・人参・ 黄ピーマン・玉葱・青葱・ ぶどうジュース・巨峰缶	豚肉・かつおぶし・あげ・ 味噌・牛乳・ゼラチン・ ヤクルト
30	木	ごはん 牛 乳	白身魚のフライレモン風味ソース 切干大根とひじきのサラダ さといもとわかめのみそ汁 ハロウィンデザート	☆チーズクッキー ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ さといも・パンプキンパ ア・マーガリン・砂糖	レモン・切干大根・ひじき・小松菜・ 玉葱・人参・コーン・わかめ・ジュース	ほき・味噌・牛乳・卵・ チーズ
31	金		〈秋の遠足〉	☆焼ききなこドーナツ アイス添え ジュース	ホットケーキミックス・砂糖	ジュース	牛乳・卵・きな粉・ アイスクリーム

※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。

2025 年



給食だより



実りの秋、スポーツの秋です！一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子供のころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、楽しい時間を過ごしましょう！



積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ブロッコリーや大根といった野菜や果物などに多く含まれるビタミンC、クエン酸、たんぱく質などと一緒に摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄をバランスよく摂取するようにしましょう。

・ヘム鉄

肉・魚・レバー



・非ヘム鉄

豆類・納豆・小松菜・ほうれん草



目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デーです。「10」と「10」を横にしてみると眉と目の形になることが由来だそうです。目の健康のために良い食べ物をとり入れて、目を大切に！

目に良いビタミンのほか、魚にも含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。また、紫外線や眩しさから目を守ることは将来の眼病予防にも繋がります。

・**ビタミンA**（緑黄色野菜・レバー・バター）

目の乾燥を防ぎ、働きをよくする

・**ビタミンB1**（レバー・豚肉・ウナギ・麦）

目の神経の働きを正常にする

・**ビタミンC**（緑葉色野菜・果物・さつまいも）

目の充血を防ぐ



さつまいもの栄養



さつまいもは芋類の中で1番食物繊維が多く、風邪予防になるビタミンCや不足しがちなカリウムも含まれています。

特にビタミンCはさつまいも1本でリンゴの5倍以上！ビタミンCは熱に弱いですが、さつまいものビタミンCはでんぷんに包まれているため、ほかの野菜に比べて熱に強いです。さつまいもの皮にも栄養が多く含まれているので、一緒に食べると良いですよ。

※9日、23日、29日の給食で提供します。

