

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	金	ご飯 サーモンフライ せんきゃべつ 五色なます すまし汁(わかめ・小ネギ) ミルクプリン	鮭 油揚げ ゼラチン わかめ 牛乳 卵	精白米 パン粉 砂糖 油 ごま	トマト 人参 小ネギ キャベツ 赤キャベツ レモン 大根 きゅうり 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質	817 kcal 30.9 g 24.3 g
		ご飯 鯖(さば)のコチュジャン味噌煮 温野菜のおかか和え 五色なます すまし汁(わかめ・小ネギ) ミルクプリン	鯖 味噌 かつお節 油揚げ ゼラチン わかめ 牛乳	精白米 砂糖 ごま	小松菜 人参 小ネギ キャベツ 大根 きゅうり 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質	688 kcal 29.6 g 15.4 g
5	月	ご飯 和風ハンバーグ さつま芋フライ 付け合せ野菜 五目豆 味噌汁(ほうれん草・豆腐) 牛乳	豚肉 牛肉 大豆 豆腐 味噌 昆布 牛乳 卵	精白米 片栗粉 パン粉 さつまいも 砂糖 油 マヨネーズ	ブロッコリー ミントマト 人参 ほうれん草 大根 蓮根 ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	875 kcal 31.4 g 30.6 g
6	火	カニクリームスパゲティ チーズサラダ カレースープ カップヨーグルト	カニ風味フレーク 青大豆 牛乳 生クリーム チーズ カップヨーグルト	スパゲティ 小麦粉 油	サイインゲン 人参 コーン 玉葱 レタス キャベツ きゅうり 大根	エネルギー たんぱく質 脂質	691 kcal 26.6 g 22.5 g
		メキシカンピラフ イカリング チーズサラダ カレースープ カップヨーグルト	ロースハム いか 卵 青大豆 チーズ カップヨーグルト	精白米 パン粉 油	ピーマン 赤ピーマン 人参 玉葱 コーン レタス キャベツ きゅうり 大根	エネルギー たんぱく質 脂質	773 kcal 26.8 g 26.4 g
7	水	中華丼 わかめとかまぼこの中華和え 中華スープ(水餃子・小ネギ) 飲むヨーグルト	いか 豚肉 うずら卵 かまぼこ わかめ 飲むヨーグルト	精白米 片栗粉 砂糖 油	人参 赤ピーマン 小ネギ 白菜 キャベツ しめじ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質	727 kcal 24.5 g 20.2 g
8	木	ご飯 ポークソテー 和風きのこソース 粉ふき芋 ミントマト ブロッコリー 竹輪サラダ 味噌汁(白菜・小松菜) ベビーチーズ	豚肉 焼き竹輪 味噌 ベビーチーズ	精白米 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 油 バター	ミニトマト サニーレタス ブロッコリー 赤ピーマン 小松菜 人参 しめじ エリンギ エノキ茸 レタス きゅうり 白菜	エネルギー たんぱく質 脂質	738 kcal 31.3 g 25.0 g
9	金	ご飯 いかの塩だれ焼きと春巻 温野菜のカレー風味 揚げポテト 金平ごぼう まいたけの和風スープ 杏仁豆腐	いか ゼラチン あおのり 牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ	精白米 じゃが芋 砂糖 油 ごま 春雨	人参 小松菜 まいたけ ねぎ キャベツ もやし ごぼう 玉葱 大根 みかん キウイフルーツ	エネルギー たんぱく質 脂質	767 kcal 21.6 g 21.8 g
		ご飯 秋刀魚(さんま)の唐揚げ 温野菜のカレー風味 揚げポテト 金平ごぼう まいたけの和風スープ 杏仁豆腐	さんま ゼラチン あおのり 牛乳 油揚げ	精白米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 キャベツ もやし ごぼう 大根 舞茸 みかん キウイフルーツ	エネルギー たんぱく質 脂質	921 kcal 28.1 g 38.2 g
13	火	ためきうどん 切り干し大根のごま酢和え 果物(柿) 牛乳	かまぼこ 卵 ワカメ 笹かまぼこ 牛乳	うどん 砂糖 ごま	ほうれん草 人参 ねぎ 切干大根 きゅうり 柿	エネルギー たんぱく質 脂質	563 kcal 20.1 g 12.2 g
		あんかけ焼きそば 切り干し大根のごま酢和え 果物(柿) 牛乳	豚肉 えび 笹かまぼこ 牛乳	焼きそば 片栗粉 砂糖 油 ごま	ピーマン 人参 キャベツ 白菜 もやし 竹の子 切干大根 きゅうり 柿	エネルギー たんぱく質 脂質	704 kcal 24.8 g 26.6 g
15	木	テーブルパン ウィンナーのミルクコーン鍋風 マヨたまソーセージカツ せんきゃべつ 木苺ヨーグルト	ウィンナー 卵 牛乳 ヨーグルト ソーセージ	テーブルパン 片栗粉 じゃが芋 砂糖 木苺ソース 油 パン粉 小麦粉	人参 ブロッコリー 玉葱 ミニトマト 白菜 コーン グリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質	705 kcal 25.4 g 30.9 g
16	金	栗ご飯 豚肉の生姜味噌焼き せんきゃべつ トマト 白滝とじゃが芋の煮物 かき玉汁 豆乳ゼリー(黒みつシロップがけ)	豚肉 味噌 卵 牛乳 豆乳	精白米 砂糖 じゃが芋 白滝 片栗粉 栗 マヨネーズ 黒みつシロップ	人参 トマト 小松菜 生姜 キャベツ 椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質	844 kcal 30.3 g 24.4 g
19	月	ビーフカレーライス シーザーサラダ 果物(梨) 牛乳	牛肉 牛乳	精白米 油	人参 水菜 玉葱 レタス 大根 ヤングコーン 梨	エネルギー たんぱく質 脂質	818 kcal 22.2 g 33.8 g
20	火	焼うどん 豆腐の中華風サラダ 中華スープ(ニラ・人参・白菜) 飲むヨーグルト	豚肉 かつお節 豆腐 青のり 飲むヨーグルト	うどん 油	人参 ニラ トマト キャベツ 玉葱 もやし レタス 白菜	エネルギー たんぱく質 脂質	611 kcal 21.2 g 18.6 g
		焼豚チャーハンと肉焼売 豆腐の中華風サラダ 中華スープ(ニラ・人参・白菜) 飲むヨーグルト	焼豚 卵 豆腐 飲むヨーグルト	精白米 油	トマト ニラ 人参 ねぎ グリーンピース もやし レタス 白菜	エネルギー たんぱく質 脂質	675 kcal 24.8 g 17.2 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。また、(火)(金)はセレクトメニューになります。

裏面につづく ⇒



実りの秋、「旬」を味わいましょう!



9月は悪天候続きで、残暑を味わうことなく10月を迎えることになりました。秋の訪れが早かったせいか、構内の「金木犀(キンモクセイ)」の樹木は、例年では、10月1日ごろ、花の香りがただよってくるのに、今年は9月20日ごろから香り始めました。しかしながら樹木たちは、その季節がくれば、確実に花を咲かせるのですから生命の営みは神秘的ですね。

10月は実りの秋です。夏に、太陽の日差しをたっぷり浴びた果樹の実が熟す季節です。柿や栗、りんごなどがスーパーマーケットなどの生鮮売場で、目につくようになりました。また「新米」というシールが貼られたお米が、うずだかく積まれている売場を目にすることができます。

普段、中学生の皆さんは、家庭では親に食事を作ってもらう側ですが、ぜひこの時期に、食品の買出しに、近くの食品売り場に足をのばしてみてください。特に果物や野菜、鮮魚コーナーで、旬の食べ物を観察し購入してみましょう。さらに、それを自ら調理して、秋の味覚を家族全員と一緒に味わってほしいと思います。

今月のスクールランチのメニューにも、きのこやサンマ、さつま芋、柿、栗など、秋の味覚が詰っています。お

◆今月の食生活目標◆

食べ残しを減らそう!



スクールランチでよく残されているのは、副菜になっている小皿と主菜の付け合せの料理です。それと主食であるご飯も意外と残されています。

成長盛んな中学生の時期は、一生のうち、最も栄養が必要な時期です。極力食べ残しをしな

今月の注目食材

サンマ (秋刀魚)

旬の魚は、脂(あぶら)がのって美味しいといわれますが、この脂にはすごい機能性があります。血液をサラサラにしてくれるので、動脈硬化(どうみゃくこうか)など、生活習慣病の予防してくれます。また脳の働きを高めてくれる効果もあります。旬のサンマは、普段よりも4倍、脂肪分が高くなるそうです。



今月の食べ残し0(ゼロ)dayは
21日(水)です! (裏面記載)

		食べ残し0(ゼロ) day					
21	水	きのこ炊き込みご飯 鶏の塩唐揚げ 温野菜の柚子こしょう和え 煮物(かぼちゃ・大根) 味噌汁(わかめ・ネギ) ベビーチーズ	油揚げ 鶏肉 味噌 わかめ ベビーチーズ	精白米 片栗粉 砂糖 油	人参 ミトマ かぼちゃ しめじ 干し椎茸 キャベツ もやし 大根	エネルギー たんぱく質 脂質	791 kcal 28.3 g 28.2 g
22	木	ご飯 豆腐と豚肉のキムチスープ煮 チーズハンペンフライ バナナヨーグルト	木綿豆腐 豚肉 プレーンヨーグルト 魚肉すり身 チーズ	精白米 パン粉 油	にら サニーレタス ミニトマト キャベツ 白菜 ねぎ もやし バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質	753 kcal 27.2 g 26.0 g
23	金	ご飯 秋刀魚(さんま)の甘辛揚げ 温野菜の生姜醤油和え 春雨と茎わかめのサラダ 豚汁 コーヒーミルクゼリー	秋刀魚 豚肉 味噌 ゼラチン 牛乳 茎わかめ	精白米 片栗粉 小麦 粉 さつまいも しらたき 砂糖 油 ごま 春雨 コーヒー	小松菜 人参 小ネギ キャベツ えのきたけ 生姜 大根 ごぼう きゅうり 赤ピーマン	エネルギー たんぱく質 脂質	858 kcal 29.3 g 31.8 g
		ご飯 鰯のレモン香草焼きと中華風オムレツ 温野菜の生姜醤油和え 春雨と茎わかめのサラダ 豚汁 コーヒーミルクゼリー	鰯 豚肉 味噌 ゼラチン 牛乳 茎わかめ 卵	精白米 パン粉 さつまいも しらたき 砂糖 春雨 コーヒー	小松菜 人参 小ネギ キャベツ えのきたけ 生姜 大根 ごぼう きゅうり 赤ピーマン	エネルギー たんぱく質 脂質	661 kcal 25.6 g 14.9 g
28	水	オムライス ツナサラダ コンソメスープ(玉葱・人参・コーン) 果物(柿) 飲むヨーグルト	鶏肉 卵 ツナ 飲むヨーグルト	精白米 油 トマトケチャップ	人参 エリンギ 玉葱 グリーンピース キャベツ レタス コーン 柿	エネルギー たんぱく質 脂質	751 kcal 26.9 g 21.4 g
29	木	鶏の照り焼き丼 小松菜とジャコのおろし和え 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) 牛乳	鶏肉 卵 油揚げ 味噌 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 砂糖 油 さつまいも	ピーマン 小松菜 かぼちゃ 大根 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	839 kcal 33.8 g 30.7 g
30	金	ご飯 カジキの竜田揚げ 温野菜の辛子和え さつまいものハチミツレモン エノキ茸としらたきの金平 味噌汁(大根・油揚げ) 紅茶ミルクゼリー	メカジキ 油揚げ 味噌 ゼラチン 牛乳	精白米 片栗粉 さつまいも はちみつ しらたき 砂糖 油 紅茶	小松菜 人参 キャベツ もやし エノキ茸 大根	エネルギー たんぱく質 脂質	730 kcal 27.2 g 19.6 g
		ご飯 沖目鯛の味噌漬け焼き 温野菜の辛子和え さつまいものハチミツレモン エノキ茸としらたきの金平 味噌汁(大根・油揚げ) 紅茶ミルクゼリー	沖目鯛 油揚げ 味噌 ゼラチン 牛乳	精白米 砂糖 さつまいも はちみつ しらたき 油 紅茶	小松菜 人参 キャベツ もやし エノキ茸 大根	エネルギー たんぱく質 脂質	682 kcal 28.4 g 13.2 g

問い合わせ TEL03-3961-9996