



日	曜	パン・ごはん	牛乳	おかず	体を形成する (タンパク質・無機質)	働く力となる (糖質・脂質)	体の調子を整える (ビタミン類)	エネルギー タンパク質	お知らせ		
2	月	コッペパン		タイピーエン 大学いも 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 うすら卵 かまぼこ 白湯 型抜きチーズ	コッペパン はるさめ 油 さつまいも 砂糖 ごま 水あめ	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ にんにく しょうが	765 26.1	朝夕は涼しくなってきました。日中との気温差があり体調を崩しやすい時期です。健康管理には気をつけましょう。 「芸術の秋」「スポーツの秋」		
3	火	麦ごはん		のっぺい汁 ホキ天玉揚げ かわり和え	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 ホキ天玉揚げ	米 麦 こんにゃく さといも でんぷん 油	大根 ごぼう 人参 しいたけ ねぎ キャベツ つぼ漬	745 25.5	「読書の秋」そして「味覚の秋」です。		
4	水	麦ごはん		麻婆春雨 野菜と荳わかめのサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 牛肉 大豆 みそ ツナ 荳わかめ	米 麦 はるさめ ごま油 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨ ごま	たまねぎ 人参 しょうが ねぎ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり	824 29.7	〈献立紹介〉 10月10日は「目の愛護デー」です。 5日には目によい食べものを取り入れています。ビタミンAをはじめとするビタミン類は目の健康に欠かせない栄養素です。ブルーベリーのアントシアニンは眼精疲労の回復などに効果があります。 		
5	木	食パン ブルーベリージャム		じゃがいものミルクスープ トマトミートオムレツ にんじんサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム トマトミートオムレツ ツナ	食パン じゃがいも 米粉 油 砂糖 ブルーベリージャム	人参 たまねぎ しめじ ブロッコリー きゅうり コーン缶	791 30.0			
9 10 11	月 火 水	秋 休 み									
12	木	麦ごはん		おでん 元気サラダ 一食いりこ	牛乳 鶏肉 絹厚揚げ ちぎりあげ うすら卵 こんぶ ロースハム かつお節 塩昆布 一食いりこ	米 麦 こんにゃく さといも 砂糖 油	大根 人参 キャベツ きゅうり コーン缶	733 29.3			
13	金	麦ごはん		さつまい 魚の南蛮漬け ふりかけ	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 みそ ホキ粉付き ふりかけ	米 麦 さつまいも こんにゃく 油 砂糖	人参 大根 ごぼう ねぎ ピーマン 赤ピーマン たまねぎ	795 28.5			
16	月	にんじんパン		和風スパゲッティ ツナマヨサラダ りんご	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	にんじんパン スパゲティ 油 バター 砂糖 ノンエッグマヨ カシューナッツ	たまねぎ 人参 ピーマン しめじ にんにく キャベツ きゅうり りんご	796 29.9			
17	火	麦ごはん		秋味のカレー コーンサラダ	牛乳 牛肉 チーズ	米 麦 さつまいも 小麦粉 バター 油 砂糖	たまねぎ 人参 にんにく しめじ トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン缶	823 22.7	12日 元気サラダ 絵本「サラダで元気」に登場するサラダです。いろいろな材料をあわせることで、元気いっぱいになるサラダができます。		
18	水	するめごはん		なめこのみそ汁 いわしのカリカリフライ 甘酢和え	さきいか ちりめん 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ いわしのカリカリフライ こんぶ	米 砂糖 油	人参 枝豆 なめこ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	837 32.7			
19	木	セルフドッグ		豆乳スープ ポークウィンナー カレー風味野菜ソテー	牛乳 豆乳 ベーコン チーズ 白いんげん豆 ポークウィンナー	コッペパン じゃがいも バター 油 シチュールウ 砂糖	たまねぎ 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ	802 30.9	12日 おでん 秋も深まってくると鍋料理がおいしくなります。いろいろな材料を煮込んで作ります。		
20	金	麦ごはん		食育の日〈ふるさとくまさんデー〉 今月は荒尾・玉名地域の味です							
				南関揚げ丼 かつのりサラダ	牛乳 鶏肉 南関揚げ ちくわ たまご ツナ かつお節 のり	米 麦 砂糖 でんぷん ごま ねりごま ごま油	人参 たまねぎ しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	734 27.7	17日 秋味のカレー 旬のさつまいもを入れてカレーをつくります。		
23	月	パンパン		肉団子のスープ マセドアンサラダ きなこ大豆	牛乳 ミートボール ロースハム チーズ 大豆 きなこ	パンパン じゃがいも ノンエッグマヨ 砂糖	たまねぎ 人参 白菜 きくらげ ねぎ きゅうり	802 30.6			
24	火	キムチごはん		スーミータン 春雨サラダ	豚肉 牛乳 ベーコン たまご ロースハム	米 砂糖 油 ごま油 でんぷん はるさめ ごま	白菜キムチ たら たまねぎ ねぎ 人参 クリームコーン缶 きゅうり きくらげ	684 24.9	20日 「食育の日」 ～ふるさとくまさんデー～ 荒尾・玉名の味です。		
25	水	ごはん		肉豆腐 ツナ和え 手作りふりかけ	牛乳 牛肉 絹厚揚げ ツナ ちりめん かつお節 青のり	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま	人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	784 30.6	南関揚げは、南関町で古くから伝わる伝統的な揚げです。巻きすしののりのかわりに使ったり、煮物やみそ汁に入れたりします。		
26	木	ミルクパン		野菜たっぷりみそちゃんぽん 揚げぎょうざ みかん	牛乳 豚肉 白湯 みそ ぎょうざ	ミルクパン スパゲティ ごま油 油	きくらげ チンゲンサイ たまねぎ 人参 キャベツ コーン缶 ねぎ みかん	833 30.4			
27	金	麦ごはん		かきたま汁 いわしかぼすレモン煮 きんぴらごぼう	牛乳 たまご豆腐 ちくわ わかめ いわしかぼすレモン煮 でんぷん	米 麦 でんぷん こんにゃく 砂糖 油 ごま油 ごま	たまねぎ 人参 ねぎ ごぼう いんげん	765 29.3	31日 さんまみぞれ煮 さんまが脂がのっておいしい季節になります。		
30	月	ココアパン		かぼちゃのシチュー フレンチサラダ カリポリアーモンド	牛乳 鶏肉 チーズ いりこ	ココアパン 米粉 バター 砂糖 油 アーモンド でんぷん	かぼちゃ たまねぎ 人参 枝豆 マッシュルーム キャベツ きゅうり パイン缶	837 34.1	★「収穫の秋」はおいしい食べものがいっぱいです。		
31	火	麦ごはん		豚汁 さんまみぞれ煮 ひじき和え かぼちゃプリン	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ さんまみぞれ煮 しそひじき	米 麦 こんにゃく さといも かぼちゃプリン	ごぼう 人参 大根 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	812 30.7	自然の恵みに感謝して食べましょう。		

※都合により献立および材料を変更する場合があります。ご了承ください。

〈10月の給食目標：好き嫌いをなくそう〉



食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。

(※好き嫌いではなく食物アレルギー等で食べられない場合があることも知っておいてください。)

好きな味つけや調理法を試してみよう



苦手な食べ物でも、味つけや調理法をかえると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味つけや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみましょう。