

10月給食だより

10月給食だより

10月6日は十五夜

昔から、秋は一年のうちに最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。満月に見立てて月見団子、食べ物の収穫を祈って里芋などをお供えする風習があります。

10/10目の愛護デー

アントシアニン

青紫色の成分で、視力の低下と目の疲れを防ぎます。

多く含む食品

ブルーベリー

なす

黒豆

紫キャベツ



6日(月)は「お月見献立」です！

みなさんは目を大切にしていますか？タブレットやスマートフォンなどの画面を長い時間見ていると、目が疲れたり、視力が低下したりします。目の健康を意識して過ごしてみましょう！

ビタミンA

目や肌の健康に欠かせない栄養素です。不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、肌が乾燥しやすくなったりします。

多く含む食品

ウナギ

レバー

ほうれん草

かぼちゃ

モロヘイヤ

ニンジン

ギンダラ

10日(金)は、「目の愛護デー献立」です。目の健康につながる食べ物を使った料理が登場します！

10月27日～11月9日は『読書週間』

戦争が終わって、「読書の力によって、平和な文化国家を作ろう」という目的で、1947年に第1回『読書週間』が行われました。勉強などで忙しい毎日ですが、心を落ち着かせて、読書を楽しんでみませんか？

おはなし給食

29日(水)は、絵本『はらぺこあおむし』の物語にちなんだ献立です！

この機会に、本を読んでみてくださいね。

＜学校給食用半製品の材料＞

保存料は使用していません

＜除去副食用＞

1日(水)		3日(金)		6日(月)・24日(金)		6日(月)		9日(木)		10日(金)		14日(火)		15日(水)	
きな粉		しゅうまい (18g)		たけのこ		月見団子(40g) ＜直送＞		とり天(40g)		スティックタルト (ブルーベ リー)(30g)(卵乳 小麦不使用)＜直 送＞		チキンナゲット(18g)		ハンバーグ(50g)	
大豆	玉ねぎ 豚肉 鶏肉	筍 クエン酸		米粉 砂糖 加工でん粉	鶏むね肉 小麦粉 コーンスターチ	米粉 砂糖 加工でん粉	鶏むね肉 小麦粉 コーンスターチ	鶏むね肉 小麦粉 コーンスターチ	鶏むね肉 小麦粉 コーンスターチ	さつまいも マーガリン	さつまいも マーガリン	鶏肉 粉末状大豆	〔衣〕 つぶら粉 ・小麦粉 ・でん粉 ・食塩 ・膨張剤 コーンフラワー	鶏肉 豚肉 たまねぎ 粒状植物性 たん白(大豆) でん粉 砂糖 トマトケチャップ 植物油(大豆) 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト	香辛料 オニオンエキスパウダー 食塩 酵母エキス 加工デンプン 炭酸Ca 調味料 (無機塩) 焼成Ca ピロリン酸鉄 着色料(ココア) 硫酸Ca
2日(木)	粒状大豆	6日(月)		酵素製剤(大豆)	大豆油 ベーキングパウダー	酵素製剤(大豆)	大豆油 ベーキングパウダー	酵素製剤(大豆)	大豆油 ベーキングパウダー	さつまいも マーガリン	さつまいも マーガリン	たん白(大豆) 植物油 (大豆) でん粉 砂糖	・小麦粉 ・でん粉 ・食塩 ・膨張剤 コーンフラワー	たまねぎ 粒状植物性 たん白(大豆) でん粉 砂糖 トマトケチャップ 植物油(大豆) 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト	食塩 酵母エキス 加工デンプン 炭酸Ca 調味料 (無機塩) 焼成Ca ピロリン酸鉄 着色料(ココア) 硫酸Ca
かき揚げ (50g)	たん白(大豆) 小麦粉	平つくね (40g)		植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	さつまいも マーガリン	さつまいも マーガリン	でん粉 砂糖	・小麦粉 ・でん粉 ・食塩 ・膨張剤 コーンフラワー	たまねぎ 粒状植物性 たん白(大豆) でん粉 砂糖 トマトケチャップ 植物油(大豆) 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト	食塩 酵母エキス 加工デンプン 炭酸Ca 調味料 (無機塩) 焼成Ca ピロリン酸鉄 着色料(ココア) 硫酸Ca
たまねぎ	澱粉	キャベツ		植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	さつまいも マーガリン	さつまいも マーガリン	でん粉 砂糖	・小麦粉 ・でん粉 ・食塩 ・膨張剤 コーンフラワー	たまねぎ 粒状植物性 たん白(大豆) でん粉 砂糖 トマトケチャップ 植物油(大豆) 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト	食塩 酵母エキス 加工デンプン 炭酸Ca 調味料 (無機塩) 焼成Ca ピロリン酸鉄 着色料(ココア) 硫酸Ca
にんじん	砂糖	鶏肉		植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	さつまいも マーガリン	さつまいも マーガリン	でん粉 砂糖	・小麦粉 ・でん粉 ・食塩 ・膨張剤 コーンフラワー	たまねぎ 粒状植物性 たん白(大豆) でん粉 砂糖 トマトケチャップ 植物油(大豆) 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト	食塩 酵母エキス 加工デンプン 炭酸Ca 調味料 (無機塩) 焼成Ca ピロリン酸鉄 着色料(ココア) 硫酸Ca
ごぼう	食塩	豚脂		植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	さつまいも マーガリン	さつまいも マーガリン	でん粉 砂糖	・小麦粉 ・でん粉 ・食塩 ・膨張剤 コーンフラワー	たまねぎ 粒状植物性 たん白(大豆) でん粉 砂糖 トマトケチャップ 植物油(大豆) 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト	食塩 酵母エキス 加工デンプン 炭酸Ca 調味料 (無機塩) 焼成Ca ピロリン酸鉄 着色料(ココア) 硫酸Ca
しゅんぎく	蛋白加水分解 物(大豆・小麦)	〔つなぎ〕 でん粉		植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	さつまいも マーガリン	さつまいも マーガリン	でん粉 砂糖	・小麦粉 ・でん粉 ・食塩 ・膨張剤 コーンフラワー	たまねぎ 粒状植物性 たん白(大豆) でん粉 砂糖 トマトケチャップ 植物油(大豆) 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト	食塩 酵母エキス 加工デンプン 炭酸Ca 調味料 (無機塩) 焼成Ca ピロリン酸鉄 着色料(ココア) 硫酸Ca
小麦粉	コショウ	えんどう豆たん白		植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	さつまいも マーガリン	さつまいも マーガリン	でん粉 砂糖	・小麦粉 ・でん粉 ・食塩 ・膨張剤 コーンフラワー	たまねぎ 粒状植物性 たん白(大豆) でん粉 砂糖 トマトケチャップ 植物油(大豆) 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト	食塩 酵母エキス 加工デンプン 炭酸Ca 調味料 (無機塩) 焼成Ca ピロリン酸鉄 着色料(ココア) 硫酸Ca
食塩	[皮]	砂糖		植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	さつまいも マーガリン	さつまいも マーガリン	でん粉 砂糖	・小麦粉 ・でん粉 ・食塩 ・膨張剤 コーンフラワー	たまねぎ 粒状植物性 たん白(大豆) でん粉 砂糖 トマトケチャップ 植物油(大豆) 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト	食塩 酵母エキス 加工デンプン 炭酸Ca 調味料 (無機塩) 焼成Ca ピロリン酸鉄 着色料(ココア) 硫酸Ca
粉末状植物 性たん白	小麦粉	発酵調味料		植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	さつまいも マーガリン	さつまいも マーガリン	でん粉 砂糖	・小麦粉 ・でん粉 ・食塩 ・膨張剤 コーンフラワー	たまねぎ 粒状植物性 たん白(大豆) でん粉 砂糖 トマトケチャップ 植物油(大豆) 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト	食塩 酵母エキス 加工デンプン 炭酸Ca 調味料 (無機塩) 焼成Ca ピロリン酸鉄 着色料(ココア) 硫酸Ca
揚げ油(パーム油)	グルテン(小麦)	食塩		植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	さつまいも マーガリン	さつまいも マーガリン	でん粉 砂糖	・小麦粉 ・でん粉 ・食塩 ・膨張剤 コーンフラワー	たまねぎ 粒状植物性 たん白(大豆) でん粉 砂糖 トマトケチャップ 植物油(大豆) 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト	食塩 酵母エキス 加工デンプン 炭酸Ca 調味料 (無機塩) 焼成Ca ピロリン酸鉄 着色料(ココア) 硫酸Ca
調味料(アミノ酸等)	食塩	鰹節		植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	さつまいも マーガリン	さつまいも マーガリン	でん粉 砂糖	・小麦粉 ・でん粉 ・食塩 ・膨張剤 コーンフラワー	たまねぎ 粒状植物性 たん白(大豆) でん粉 砂糖 トマトケチャップ 植物油(大豆) 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト	食塩 酵母エキス 加工デンプン 炭酸Ca 調味料 (無機塩) 焼成Ca ピロリン酸鉄 着色料(ココア) 硫酸Ca
ベーキングパウダー	食塩	しょうが		植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	さつまいも マーガリン	さつまいも マーガリン	でん粉 砂糖	・小麦粉 ・でん粉 ・食塩 ・膨張剤 コーンフラワー	たまねぎ 粒状植物性 たん白(大豆) でん粉 砂糖 トマトケチャップ 植物油(大豆) 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト	食塩 酵母エキス 加工デンプン 炭酸Ca 調味料 (無機塩) 焼成Ca ピロリン酸鉄 着色料(ココア) 硫酸Ca
カロチノイド色素 (一部に小麦 大豆を含む)	食塩	酵母エキス 香辛料		植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	ベークンパウダー	さつまいも マーガリン	さつまいも マーガリン	でん粉 砂糖	・小麦粉 ・でん粉 ・食塩 ・膨張剤 コーンフラワー	たまねぎ 粒状植物性 たん白(大豆) でん粉 砂糖 トマトケチャップ 植物油(大豆) 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト	食塩 酵母エキス 加工デンプン 炭酸Ca 調味料 (無機塩) 焼成Ca ピロリン酸鉄 着色料(ココア) 硫酸Ca
16日(木)		16日(木)		20日(月)		21日(火)		22日(水)		22日(水)		23日(木)		23日(木)	
棒きょうざ(40g)		ビーフン		白身魚切身 (50g)		かつおフライ (40g)		さつまいも ペースト		ミートボール (小)		豆腐ハンバーグ(60g)		★まぐろ油漬	
キャベツ	食塩	米		すけとうだら	かつお	さつまいも	さつまいも	さつまいも	さつまいも	さつまいも	さつまいも	豚肉	鶏肉	植物油脂	きはだまぐろ
玉ねぎ	酵母エキス				パン粉(小麦)							鶏肉	豆腐	砂糖	米油
長ねぎ	食用植物 油脂(大豆)				小麦粉							たまねぎ	たまねぎ	しょうゆ	野菜エキス
にら	ピロリン酸鉄製剤				乳化剤							パン粉(小麦)	パン粉(小麦)	食塩	食塩
しょうが	粉末しょうゆ				食塩							でん粉(馬鈴薯)	豚脂	デキストリン	
豚肉	香辛料				増粘多糖類							砂糖	粉末状大豆たん白 (大豆)	香辛料	
鶏肉	小麦粉				調味料製剤							食塩	(大豆)	加工でん粉	
粒状・粉末状植	小麦粉				打ち粉(小麦)							酵母エキス	粒状大豆たん白 (大豆)	貝カルシウム	
物性たん白(大豆)	酒精	17日(金)	21日(火)									香辛料			
パン粉(小麦)	食塩	酒かすペースト	あさり水煮		白玉団子(無糖)										
豚脂	植物油(大豆)														
加工でん粉	水あめ	清酒粕	あさり		もち米粉										
砂糖	ぶどう糖	食塩			加工デンプン										
24日(金)		28日(火)		29日(水)		29日(水)		29日(水)		29日(水)		30日(木)		31日(金)	
チヂミ(50g)		にらまんじゅう(30g)		ダイスゼリー (りんご)		ダイスゼリー (いちご)		ダイスゼリー (いちご)		ダイスゼリー (いちご)		チョコレートス レッド(15g)(乳 不使用)		ポテトコロッケ (50g)	
キャベツ	植物油	にら		りんご果汁	果糖ぶどう糖液糖	糖類	糖類	糖類	糖類	糖類	糖類	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	異性化液糖
ミックス粉	こめ油	キャベツ		砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	アップル濃縮果汁
小麦粉	天かす(小麦)	豚肉		ぶどう糖果糖液糖	ぶどう糖	ぶどう糖	ぶどう糖	ぶどう糖	ぶどう糖	ぶどう糖	ぶどう糖	パン粉(小麦)	パン粉(小麦)	パン粉(小麦)	
米粉	小麦粉	豚脂		ぶどう糖	いちご果汁	いちご果汁	いちご果汁	いちご果汁	いちご果汁	いちご果汁	いちご果汁	粒状植物性	粒状植物性	粒状植物性	
澱粉(コーンスターチ)	こめ油	粒状植物性たん白		砂糖	ゲル化剤	ゲル化剤	ゲル化剤	ゲル化剤	ゲル化剤	ゲル化剤	ゲル化剤	たん白(大豆)	たん白(大豆)	たん白(大豆)	
食塩	食塩	(大豆)		もち粉	(増粘多糖類)	(増粘多糖類)	(増粘多糖類)	(増粘多糖類)	(増粘多糖類)	(増粘多糖類)	(増粘多糖類)	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	
グラニュー糖	風味調味料(小麦)	しょうゆ		還元水あめ	乳酸Ca	乳酸Ca	乳酸Ca	乳酸Ca	乳酸Ca	乳酸Ca	乳酸Ca	食塩	食塩	食塩	
小麦でん粉	酵母エキス	食物油脂(大豆)		でん粉	酸味料	酸味料	酸味料	酸味料	酸味料	酸味料	酸味料	乳化剤	乳化剤	乳化剤	
(小麦)	トレハロース	砂糖		油脂加工品	ビタミンC	ビタミンC	ビタミンC	ビタミンC	ビタミンC	ビタミンC	ビタミンC	鶏肉	鶏肉	鶏肉	
ぶどう糖	豚肉	発酵調味料		食塩	乳酸Ca	乳酸Ca	乳酸Ca	乳酸Ca	乳酸Ca	乳酸Ca	乳酸Ca	〔衣〕	〔衣〕	〔衣〕	
たん白加水分解物	かつおだし	酵母エキス		加工デンプン	香料	香料	香料	香料	香料	香料	香料	パン粉(小麦)	パン粉(小麦)	パン粉(小麦)	
(小麦・大豆)		食塩		炭酸Ca	クエン酸鉄Na	クエン酸鉄Na	クエン酸鉄Na	クエン酸鉄Na	クエン酸鉄Na	クエン酸鉄Na	クエン酸鉄Na	小麦粉	小麦粉	小麦粉	
増粘剤	27日(月)	香辛料		硫酸Ca								着色料	着色料	着色料	
グァーガム	ほっけ一夜干し(50g)			乳化剤	(紅麴 クチナシ)	(紅麴 クチナシ)	(紅麴 クチナシ)	(紅麴 クチナシ)	(紅麴 クチナシ)	(紅麴 クチナシ)	(紅麴 クチナシ)	カラメル	カラメル	カラメル	
キサンタンガム				ピロリン酸鉄								カロチノイド	カロチノイド	カロチノイド	
	縞ホッケ											甘味料(ステビア)	甘味料(ステビア)	甘味料(ステビア)	
	塩														