10月 もりつけひょう

大月小中学校

１０月の給食目標

じょうぶな体を作ろう

月 げつ	火 か	水 すい	木 もく	金 きん
◆おはしを正しく使いましょう◆ <NGマナー>気をつけよう！ <正しいもちかた> 			1 ～コーヒーの日～ ささみフライ もカブラマンジェ シーフードピラフ もやしスープ	2 ～とうふの日～ とさあえ ぎせいどうふ オレンジ ごはん にんたまじゃスープ
5 ～レモンの日～ あきのフルーツポンチ トマトキーマカレー キャベツとツナのレモンサラダ	6 さかなのもみじやき ピーマンのおかかあえ なし ごはん じゃがいものみそシル	7 ～なおしちの日～ とりにくのチーズやき だいこんサラダ なおしちゼリー ごはん はるさめスープ	8 <かみかみの日> かみかみあえ きなこうや げんまいごはん あつあげとぶたにくのみそいため	9 <小4年生：リクエスト>
12 スポーツの日	13 ～さつまいもの日～ しらあえ だいがくいも きのこごはん ほしだいこんのいために	14 <朝ごはんこんだて> アジフライ バナナ サバかんのピチピチピザトースト マカロニスープ	15 まごはやさいいサラダ りんごゼリー むぎごはん とりじゃが	16 <世界の料理＊台湾> トウファ ルーローハン ビーフンサラダ
19 <食育の日> 高知の食材いっぱいの日 こごめんとレモンゼリー ぐるに くりごはん プチトマト かつおとなすのたたきふう	20 きゅうりのすのもの ぶた肉のしょうがやき みかん むぎごはん みそシル	21 スイートポテト おやこどんぶり れんこんサラダ	22 <わ食の日> さんまのかばやき もやしのあえもの ごはん やさいたっぷりみそシル	23 <小の先生：リクエスト>
26 ※小6：修学旅行 ※中学校：お弁当プロジェクト プチトマト はるまき かりかりきゅうり ごはん わかめスープ	27 ※小6：修学旅行 そくせきづけ さかなのねぎみそやき りんご いもごはん いかとだいこんのにもの	28 <腸活の日> ※小6：修学旅行(代休) きんときにまめ ヤクルト むぎごはん りっちゃんサラダ じゃがバタキムチ	29 ～国産とり肉の日～ フルーツヨーグルト あきのほっくりカレー けんこうサラダ	30 <ハロウィンメニュー> パンプキンタルト ブロッコリーサラダ パエリア あきのポトフ

10月 よていこんだて表　10月1日～10月15日

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき（赤）主に体の組織を作る：たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	（赤）主に体の組織を作る：無機質(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	（緑）主に体の調子を整える：ビタミンA 緑黄色野菜	（緑）主に体の調子を整える：ビタミンC その他の野菜 果物	（黄）主にエネルギーになる：炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	（黄）主にエネルギーになる：脂質 油脂	エネルギー(Kcal) 小学校	エネルギー(Kcal) 中学校
1 木	コーヒーの日	○	シーフードピラフ ささみフライ もやしスープ モカブラマンジェ	いか,えび,ベーコン,ささみ,ぶた肉	牛にゅう	にんじん,こまつな	たまねぎ,マッシュルーム,グリンピース,もやし	米,こむぎこ,パンこ,さとう,でんぷん	サラダ油	566	755
2 金	とうふの日	○	ごはん ぎせい豆腐 土佐あえ にんたまじゃスープ オレンジ	とうふ,たまご,ちくわ,かつお節,チキンハム	牛にゅう	にんじん,いんげん,ねぎ,こまつな	たまねぎ,キャベツ,オレンジ	米,さとう,じゃがいも	サラダ油	524	699
5 月	レモンの日	○	トマトキーマカレー キャベツとツナのレモンサラダ 秋のフルーツポンチ	牛ミンチ,ぶたミンチ,大豆ミート,大豆,ツナ	牛にゅう	にんじん,ピーマン,トマト,パセリ	えだまめ,たまねぎ,セロリ,きゅうり,キャベツ,レモン汁,バナナ,かき,りんご,みかん	米,さとう,カクテルゼリー	サラダ油,オリーブ油	633	844
6 火		○	ごはん 魚の紅葉焼き ピーマンのおかか和え じゃがいものみそ汁 なし	さば,かつお節,あつあげ,みそ	牛にゅう,わかめ,にぼし	にんじん,ピーマン,ねぎ	もやし,たまねぎ,なし	米,さとう,じゃがいも	マヨネーズ	600	800
7 水	直七の日	○	ごはん とり肉のチーズ焼き 大根サラダ 春雨スープ 直七ゼリー	とり肉,かつお節,チキンハム	牛にゅう,チーズ,アガー	パセリ,にんじん,ねぎ	だいこん,きゅうり,キャベツ,たまねぎ	米,パンこ,さとう,はるさめ,かたくりこ	サラダ油	590	787
8 木	かみかみの日	○	玄米ごはん 厚揚げとぶた肉のみそ炒め かみかみあえ きなこうや	ぶた肉,あつあげ,みそ,さきいか,こうやどうふ,きなこ	牛にゅう,わかめ	ピーマン,にんじん	しょうが,キャベツ,しいたけ,きゅうり,干しだいこん	米,玄米,さとう,かたくりこ	サラダ油,ごま,なたね油	629	838
9 金		○	★☆★ 小学校4年生 リクエストメニュー ★☆★							673	897
13 火	さつまいもの日	○	きのこごはん 白和え 干し大根の炒め煮 大学いも	とり肉,油あげ,とうふ,みそ,ぶた肉	牛にゅう	にんじん,ほうれんそう,いんげん	しいたけ,えのき,しめじ,エリンギ,はくさい,干しだいこん	米,さとう,こんにゃく,さつまいも,さとう,水あめ	ごま,ごま油,なたね油,ごま	584	778
14 水	☆朝ごはんこんだて☆ 「朝ごはんコンテスト」に応募のあった献立の中からおすすめのものを給食に取り入れています♪										
		○	サバ缶のピチピチピザトースト アジフライ マカロニスープ バナナ	さば(缶),ベーコン	チーズ,牛にゅう	トマト,ピーマン,にんじん,パセリ	たまねぎ,キャベツ,コーン,バナナ	食パン,マカロニ	なたね油	530	706
15 木		○	麦ごはん 鶏じゃが まごはやさしいサラダ りんごゼリー	とり肉,あつあげ,ツナ,大豆	牛にゅう,わかめ,アガー	にんじん,いんげん	たまねぎ,しめじ,コーン,りんごジュース	米,麦,じゃがいも,こんにゃく,さとう,さつまいも	サラダ油,ごま油,ごま,マヨネーズ	614	819
								月平均(kcal)		599	799

中3年生 ： 高校体験入学のため給食はありません

＊行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。

今月の主な大月町産の食材	米 ・ 豚肉 ・ 鶏肉 ・ さば ・ しいら ・ カツオ ・ きびなご ・ なす ・ ねぎ ・ さつまいも ・ みかん ・ 牛乳（大月産の牛乳を含む） 等
10月の給食目標	じょうぶな体をつくろう

10月 よていこんだて表　10月16日～10月30日

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき（赤）主に体の組織を作る：たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	（赤）主に体の組織を作る：無機質(ｶﾙｼｳﾑ) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	（緑）主に体の調子を整える：ビタミンA 緑黄色野菜	（緑）主に体の調子を整える：ビタミンC その他の野菜 果物	（黄）主にエネルギーになる：炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	（黄）主にエネルギーになる：脂質 油脂	エネルギー(Kcal) 小学校	エネルギー(Kcal) 中学校
16 金		牛乳	☆世界の料理【台湾】☆ 世界の料理を給食で紹介します♪台湾料理は、「八角」などのスパイスが効いた、甘くてやさしい味わいの料理が特徴です。 ルーローハン ビーフンサラダ 豆花（トウファ）	ぶた肉,とりささみ,とうにゅう	牛にゅう,かんてん	こまつな,にんじん	たけのこ,たまねぎ,きゅうり,もやし,レモン汁,もも	米,さとう,かたくりこ,ビーフン	サラダ油,ごま,ごま油	566	755
19 月	食育の日	牛乳	☆高知の食べ物いっぱい入ちょう日☆ 高知県産や大月町産のおいしい食材をたくさん使っています。 栗ごはん カツオとなすのたたき風 プチトマト ぐる煮 こじゃんとレモンゼリー	かつお,とり肉,さつまあげ	牛にゅう,アガー	ミニトマト,にんじん	なす,たまねぎ,きゅうり,ゆずす,ごぼう,だいこん,しいたけ,レモン汁	米,かたくりこ,さとう,こんにゃく,さといも	くり,大豆油	582	776
20 火		牛乳	麦ごはん ぶた肉のしょうが焼き きゅうりの酢の物 みそ汁 みかん	ぶた肉,とうふ,みそ	牛にゅう,わかめ,にぼし	にんじん,ピーマン,こまつな,ねぎ	たまねぎ,しょうが,きゅうり,だいこん,えのき,みかん	米,麦,さとう	サラダ油,ごま	526	701
21 水		牛乳	親子丼 れんこんサラダ スイートポテト	とり肉,油あげ,たまご,チキンハム	牛にゅう,生ｸﾘｰﾑ	にんじん,ねぎ	たまねぎ,れんこん,きゅうり,コーン	米,さとう,さつまいも	マヨネーズ,ごま,バター	642	856
22 木	わ食の日	牛乳	ごはん さんまの蒲焼き もやしのあえもの やさいたっぷりみそ汁	さんま,かまぼこ,とうふ,油あげ,みそ	牛にゅう,わかめ	こまつな,にんじん,ねぎ	しょうが,もやし,はくさい,だいこん,えのき	米,こむぎこ,さとう	大豆油,ごま,ごま油	569	759
23 金			★☆★ 小学校の先生リクエストメニュー ★☆★							731	975
26 月			小学校：お楽しみ献立♪　中学校：第2回「お弁当の日」プロジェクト 小6年生 ： 修学旅行 26日（月）中学校は給食はありません。早起きしてお弁当作りがんばりましょう！！							541	-
27 火		牛乳	いもごはん 魚のねぎみそ焼き そくせきづけ いかとだいこんの煮物 りんご	さば,みそ,かつお節,いか 小6年生 ： 修学旅行	牛にゅう,こんぶ	ねぎ,にんじん	キャベツ,はくさい,ゆずす,だいこん,しょうが,りんご	米,さつまいも,さとう	ごま	586	781
28 水	腸活の日	牛乳	麦ごはん じゃが豚キムチ りっちゃんサラダ ヤクルト 金時煮豆	ぶた肉,チキンハム,かつお節,あずき 小6年生 ： 修学旅行（代休）	牛にゅう,こんぶ,こんぶ,ヤクルト	にんじん,ねぎ,トマト	はくさい(キムチ),たまねぎ,はくさい,きゅうり,キャベツ,コーン	米,麦,じゃがいも,さとう	ごま油,ごま,サラダ油	660	880
29 木		牛乳	秋のほっくりカレー 健康サラダ フルーツヨーグルト	とり肉,ツナ	牛にゅう,ひじき,ヨーグルト	にんじん,かぼちゃ	たまねぎ,なす,キャベツ,きゅうり,コーン,バナナ,もも,パイン	米,麦,じゃがいも,さつまいも,さとう,カクテルゼリー	サラダ油,ごま	613	817
30 金	ハロウィンメニュー	牛乳	パエリア ブロッコリーサラダ 秋のポトフ パンプキンタルト	ぶた肉,いか,えび,ツナ,とり肉,ベーコン,たまご	牛にゅう,生ｸﾘｰﾑ	にんじん,ブロッコリー,かぼちゃ	たまねぎ,グリンピース,マッシュルーム,キャベツ,しめじ	米,さとう,じゃがいも,さつまいも,クッキータルト	バター,サラダ油	630	840
＊行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。								月平均(kcal)		599	799

＼ ○朝ごはん＋運動 ＝ 元気100倍！／

スポーツの秋、食欲の秋、ですね。旬の食材は「さつまいも」。ビタミンたっぷりで、風邪に負けない丈夫な体をつくります。朝ごはんをしっかり食べて、元気に体を動かそう！