



日	曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養価 (1杯分・kcal) (90分・g)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学部	中学部	高等部
1	金	【大】そばめし 牛乳 卵とコーンのスープ フルーツミックス	牛乳 とうふ 青のり 糸がつお 豚肉もも ベーコン たまご	キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく ねぎ パセリ みかん缶詰 バイン缶詰 もも	あさひ米 強化米 中華めん でんぶん 上白糖 ナタデココ サラダ油	605 24.1	698 27.5	745 29.3
4	月	米粉パン 牛乳 豚肉のりんごソースかけ マッシュポテト コンソメスープ	牛乳 豚肉ロース ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ りんごりんご レモン	パン じゃがいも 上白糖 サラダ油 バター	669 29.2	806 34.5	816 34.9
5	火	ごはん 牛乳 高野豆腐とキャベツの甘辛いいため煮 青菜としめじの和え物	牛乳 高野豆腐 ちくわ 豚肉もも	キャベツ こまつな しょうが にんじん 白ねぎ ぶなしめじ	あさひ米 強化米 でんぶん 上白糖 ごま ごま油 菜種油	623 24.2	717 27.6	737 28.9
6	水	ごはん 牛乳 きのこと入りマーボー豆腐 中華サラダ (ひじき入り)	牛乳 とうふ ひじき 牛肉ミンチ 豚肉もも ミンチ ロースハム 赤みそ	キャベツ しょうが たまねぎ コーン にんじん にんにく ねぎ えのきたけ 干しいたけ ぶなしめじ	あさひ米 強化米 でんぶん 上白糖 ごま油	601 25.4	690 29	708 30.4
7	木	米粉パン 牛乳 さけのみそタルタル焼き カラフルマリネ 野菜とわかめのスープ	牛乳 さけ いか ベーコン ゆで卵白 白みそ	きゅうり たまねぎ にんじん にんにく パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン レタス	パン マカロニ サラダ油 マヨネーズ	625 33.8	745 38.1	760 38.8
8	金	ごはん 牛乳 揚げ豆腐のからしかけ 冬瓜スープ りんご	牛乳 とうふ	しょうが たけのこ たまねぎ とうがんにんにく ねぎ りんご 生しいたけ	あさひ米 強化米 はるさめ 上白糖 ごま油 菜種油	585 16.3	658 17.5	667 17.7
11	月	米粉パン 牛乳 シュクメルリ だいこんサラダ 冷凍みかん	牛乳 若鶏肉もも 生クリーム ミックスチーズ	生野菜 だいこん たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく みかん	パン じゃがいも サラダ油 赤ドレッシング ホワイトルウ	675 25.4	812 30.2	835 31.2
12	火	ごはん 牛乳 若鶏とさつまいものあんからめ 華風スープ のりの佃煮	牛乳 とうふ のりつくだ煮 若鶏肉もも	えだまめ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲン菜 にんじん 白ねぎ 生くらげ	あさひ米 強化米 さつまいも でんぶん はるさめ 上白糖 菜種油 サラダ油	677 27.1	780 30.8	804 32.2
13	水	ごはん 牛乳 魚(さわら)の香味焼き なます 豆腐とじゃがいものみそ汁	牛乳 とうふ あぶらあげ 塩わかめ さわら 白みそ 中みそ	しょうが だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ゆず	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 ごま サラダ油	672 30.1	775 34.7	791 35.5
14	木	米粉パン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ ニュービーオーネゼリー	牛乳 牛もも角切 生クリーム	グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン にんじん マッシュルーム トマトビュール	パン じゃがいも 上白糖 ゼリー オリーブ油 サラダ油 デミグラスソース	681 25.7	820 30.7	844 31.7
15	金	【大】岡山ずし 牛乳 黄にらのすまし汁 みかん	牛乳 黒だいた とうふ 焼きあなご えび いか	さやえんどう ごぼう たまねぎ 黄にら にんじん れんこん みかん えのきたけ 干しいたけ	あさひ米 強化米 生麩スライス 上白糖	590 27.6	674 31.7	716 33.7
18	月	和風カレーうどん 牛乳 ごまあえ 【大】スイートポテト	牛乳 牛肉スライス スイートポテト	こまつな しょうが たまねぎ にんじん にんにく 白ねぎ もやし ぶなしめじ	うどん 上白糖 ごま ねりごま サラダ油 カレールウ	639 24	743 27.7	758 28.7
19	火	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 白玉ふのすまし汁	牛乳 塩わかめ 豆腐ハンバーグ	きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	あさひ米 強化米 白玉ふ じゃがいも でんぶん 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	691 25.3	776 27.4	791 27.9
20	水	ごはん 牛乳 すきやき 白菜の甘酢和え	牛乳 焼きとうふ しらす干し 牛肉スライス	ごぼう しょうが たまねぎ にんじん 白ねぎ はくさい	あさひ米 強化米 やきふ こんにやく じゃがいも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	616 24.5	708 28	727 29.3
21	木	米粉パン 牛乳 若鶏のホワイトソース 三色ソテー 野菜スープ	牛乳 てぼう豆 ベーコン 若鶏肉もも 調理用牛乳	さやいんげん たまねぎ コーン にんじん はくさい パセリ えのきたけ 生しいたけ ぶなしめじ	パン サラダ油 バター ホワイトルウ	670 36.1	809 42.6	821 43.2
22	金	ごはん 牛乳 さばのごまでおめかし 空心菜のにんにく炒め はくさいスープ	牛乳 さば ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん にんにく はくさい パセリ もやし クロシサイ ぶなしめじ	あさひ米 強化米 でんぶん 上白糖 ごま 菜種油 サラダ油	681 26.7	786 30.6	801 31
25	月	【大】みそラーメン 牛乳 黒豆入りパンキン煮しパン みかん	牛乳 黒豆 豚肉もも 調理用牛乳 中みそ 赤みそ	キャベツ しょうが しなちく たまねぎ にんじん にんにく ねぎ もやし 粉末かぼちゃ みかん	中華めん 薄力粉 米粉トウモロコシ 上白糖 ごま油 サラダ油	624 22.6	737 26.1	756 27
26	火	ごはん 牛乳 キピナゴフライ 野菜のレモン酢あえ エリンギのスープ	牛乳 わかめ いか ベーコン キピナゴ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく レモン エリンギ	あさひ米 強化米 でんぶん 上白糖 菜種油 サラダ油	655 28.9	755 33.3	766 33.8
27	水	玄米入りごはん 牛乳 根菜のごまみそ煮 もやしのからし和え 味付けのり	牛乳 味付けのり 豚肉もも 中みそ	さやいんげん きゅうり ごぼう だいこん にんじん もやし れんこん	玄米 あさひ米 こんにやく さといも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	567 22.6	641 25.5	661 26.6
28	木	米粉パン 牛乳 かぼちゃチーズフライ コールスローサラダ 春雨スープ	牛乳 ベーコン チーズ	キャベツ たけのこ たまねぎ チンゲン菜 にんじん ねぎ 生しいたけ かぼちゃ	パン はるさめ 上白糖 オリーブ油 ごま油 菜種油	625 21.4	730 24.8	737 25.1
29	金	いもごはん 牛乳 丸干し たくあん入りおひたし、なめこ汁	牛乳 とうふ 丸干しいわし 中みそ 赤みそ	キャベツ だいこん 千切りたくあん にんじん ねぎ なめこ	あさひ米 強化米 さつまいも ごま	562 24	662 26.7	677 27.4

※【大】10月の大好きメニュー

知・小学部4年生「岡山ずし」「5年生のみなさん」「スイートポテト」
知・中学部3年生「そばめし」と「みそラーメン」を応えてくれました。

みなさん楽しみにしていてください。
※各月2学部ずつ順番に、2つ選んでいます。

◎都合により献立内容を変更することがあります。
※ 太字の野菜は、「まび生産組合」から届く予定です。

10月の行事と食べ物のお話

（おうちのひととよみましょう。）

10月10日は「目の愛護デー」です。
皆さんは目を大切にしていますか？
ゲームやタブレットは、時間を決めて使
いましょう。

公益財団法人 倉敷市学校給食会 からのお知らせです。
(安全で安心な学校給食の物資を選定し、まきび支援学校に供給できるように
してくれています。)

◆食育動画配信のお知らせ◆

倉敷市学校給食会ホームページでは「食育動画」
の配信をしています。

下記アドレスから、『動画』をクリックして
ぜひ、ご覧ください。現在15編アップされ、真備町
のだけのこや白菜についてもあります。(随時更新)

<https://www.kura-kyu.or.jp/>

公益財団法人倉敷市学校給食会
倉敷市鶴の浦1丁目1番2号
☎086-441-5112



倉敷市オリジナル
『ビーオーネゼリー』
が、14日(木)にあ
ります。真備町二万
地区のビーオーネを使
い加工される様子の
動画も
アップされています。

10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえは
しょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、
体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」
を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目
や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足
すると、暗い場所で見えにくくなったり、皮
膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなっ
たりします。10月10日は「目の愛護デー」です。
ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の
健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物

油と一緒にとると吸収率アップ!

モロヘイヤ、ほうれん草、かぼちゃ、ウナギ、レバー、ギンダラ

10/31 ハロウィン

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト
人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」
の前夜祭が結び付いて生まれた行事です。この
日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると思
じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い
払うため、「ジャック・オ・ランタン (お化けか
ぼちゃ)」を作り、お化けや魔女などの仮装を
するようになりました。ハロウィン発祥の地と
されるアイルランドでは、ドライフルーツ入り
の「バウムブラック」というケーキを作り、こ
の中に指輪や布切れなどを入れておき、運勢を占う風習
があるそうです。

バウムブラック