

日曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1杯分 - kcal)		
		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	中学	高等
2月	ごはん 牛乳 さけのみそタルタル焼き カラフルマリネ 野菜とカレーのスープ	牛乳 ミルクパウダー さけ ベーコン ゆで卵 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	米 マカロニ 強化米 サラダ油 マヨネーズ	636 28.2	719 30.2	733 30.7
3火	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 糸がとお 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 パセリ ピーマン みかん 伍話 パイン 伍話 もも	米 中華めん 強化米 でんぷん 上白糖 ナタデココ サラダ油	604 24	697 27.4	744 29.2
4水	ごはん 牛乳 きのこと入りマーボー豆腐 ひじき入り中華サラダ プルーン	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 ホールコーン にんじん にんにく ねぎ ブルン えのきたけ しいたけ ぶなしめじ	米 強化米 でんぷん 上白糖 ごま油	617 25.5	704 29.1	751 31
5木	米粉パン 牛乳 豚肉のリンゴソースかけ 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	644 27.5	781 32.9	791 33.2
6金	ごはん 牛乳 高野豆腐とキャベツの甘辛炒め 青菜としめじの和え物 なし	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 ピーマン なし ぶなしめじ	米 強化米 でんぷん 上白糖 ごま ごま油 菜種油	640 24.4	733 27.8	753 29.1
10火	ごはん 牛乳 のりのつくだ煮 若鶏とさつまいものあんからめ 華風スープ	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 生きくらげ	米 強化米 さつまいも でんぷん はるさめ 上白糖 菜種油 サラダ油	700 29.6	807 33.9	834 35.5
11水	岡山すし 牛乳 黄にらのすまし汁 みかん	牛乳 黒だいたま 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	米 生麩スライス 強化米 上白糖	590 27.6	674 31.7	716 33.7
12木	米粉黒糖パン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ ピオーネゼリー	牛乳 クリーム 牛もも角切	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 トマトピューレ	パン じゃがいも 上白糖 ゼリー サラダ油 デミグラスソース ドレッシング	725 25.8	868 30.8	891 31.8
13金	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き ごまからし和え 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	こまつな しょうが 切干大根 たまねぎ にんじん ねぎ	米 強化米 じゃがいも 上白糖 ごま サラダ油	668 29.8	770 34.4	786 35.2
16月	【大】みそラーメン 牛乳 パンブキン蒸しパン みかん	牛乳 とうにゅう 大豆 豚肉もも 中みそ 赤みそ	粉末かぼちゃ 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 みかん	中華めん ホットケーキミックス 上白糖 ごま油 サラダ油 パンコエッセンス	650 22.8	768 26.4	790 27.3
17火	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 キャベツのごま和え 白玉ふのすまし汁	牛乳 塩わかめ しらす干し 豚肉もも角	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ぶなしめじ	米 白玉ふ 強化米 でんぷん 上白糖 ごま ねりごま 菜種油	647 30.3	749 35	800 37.4
18水	ごはん 牛乳 さばのごまでおめかし おひたし さつまいものみそ汁	あぶらあげ 塩わかめ 糸がとお さば 牛乳 中みそ 赤みそ	しょうが チンゲン菜 ホールコーン にんじん にんにく ねぎ はくさい もやし	米 強化米 さつまいも でんぷん 上白糖 ごま 菜種油	732 29	847 33.4	868 34.1
19木	ドライカレーサンド 牛乳 もち麦入り野菜スープ マロンゼリー	牛乳 とうにゅう 寒天 牛肉ミンチ ウインナー ゼラチン	たまねぎ チンゲン菜 ホールコーン にんじん りんご	パン もち麦 じゃがいも 上白糖 くり サラダ油 カレールウ	646 25.5	729 28.7	793 31
20金	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ はくさいスープ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	きゅうり たまねぎ にんじん はくさい パセリ	米 強化米 じゃがいも でんぷん 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	684 23.1	767 24.7	782 25.1
23月	ごはん 牛乳 【大】若鶏の竜田揚げ きんぴら かきたま汁	牛乳 とうふ さつまあげ 若鶏肉もも たまご	ごぼう しょうが たまねぎ ねぎ ピーマン えのきたけ	米 強化米 こんにやく でんぷん 上白糖 ごま 菜種油 サラダ油	700 34.7	808 39.8	851 41.1
24火	ごはん 牛乳 すき焼き 白菜の甘酢あえ りんご	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 りんご	米 やきふ 強化米 こんにやく じゃがいも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	635 24.6	727 28.1	747 29.4
25水	いもごはん 牛乳 丸干し キャベツの和え物 なめこ汁	牛乳 とうふ 丸干しいわし さわら 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	米 強化米 さつまいも くり ごま	564 23.9	665 26.5	679 27.3
26木	シュリンプバーガー 牛乳 野菜スープ パナナ	牛乳 ベーコン えびカツ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パナナ エリンギ	パン 菜種油 サラダ油 タルタルソース	661 27.2	721 29.2	774 30.9
27金	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 ひじきふりかけ	牛乳 ひじきふりかけ 豚肉もも 中みそ	さやいんげん ごぼう こまつな だいこん にんじん もやし れんこん	米 玄米 こんにやく さといも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	575 22.5	650 25.3	670 26.5
30月	【大】和風カレーうどん 牛乳 大豆とわかめの酢の物 スイートポテト	牛乳 大豆 塩わかめ しらす干し 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 ぶなしめじ	うどん 上白糖 ごま油 サラダ油 カレールウ	644 25.7	749 29.8	765 30.9
31火	ごはん 牛乳 酢豚 生きくらげのスープ フルーツムース	牛乳 豚肉もも角 若鶏むね肉	しょうが たけのこ たまねぎ チンゲン菜 にんじん ねぎ ピーマン 生きくらげ しいたけ	米 強化米 じゃがいも でんぷん 上白糖 菜種油 サラダ油 ゼリー	684 25.5	776 28.9	821 30.6

※【大】『10月の大好きメニュー』

知・小学部 4年生「みそラーメン・若鶏の竜田揚げ」5年生のみなさん「若鶏の竜田揚げ」
知・中学部 2年生「和風カレーうどん」と「みそラーメン」を答えてくれました。

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、「まき生産組合」から届く予定です。

10月の行事と食べ物のお話
(おうちの人とよみましょう。)

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21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



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何で
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、暗い場所で物が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 油と一緒にとると
多く含む食べ物 吸収率アップ!

にんじん モロヘイヤ ほうれん草
レバー ほうろく菜
ウナギ キンダラ

10/31 ハロウィン

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民族ケルト
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衣装を
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「バームブラック」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。

バームブラック