

日 曜	こ ん だ て め い	おもなざいりょう			栄養価 (1人あたり 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
1 水	ごはん 牛乳 きのご入りマーボー豆腐 ひじき入り中華サラダ	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 にんにく にんにく ねぎ えのきたけ しいたけ しめじ	強化米 米 でんぶん 上白糖 ごま ごま油	608 25.6	699 29.3	717 30.7
2 木	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	644 27.5	781 32.9	791 33.2
3 金	そばめし 牛乳 コーンスープ フルーツミックス	牛乳 とうふ 青のり 糸がつつ 豚肉もも ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン にんにく ピーマン みかん缶 バイン缶 もも	中華めん 強化米 米 でんぶん 上白糖 ナタデココ サラダ油	592 22.7	682 25.9	728 27.5
6 月	ごはん 牛乳 あじのみそだれ たきあわせ とろろ昆布のすまし汁 月見団子	牛乳 厚揚げ とろろこんぶ あじ 赤みそ ちらし蒲鉾	えだまめ たまねぎ にんじん みつば えのきたけ	強化米 米 さといも 上白糖 ごま サラダ油 月見団子	648 31	738 35.6	776 37
7 火	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	強化米 米 でんぶん 上白糖 ごま ごま油 菜種油	640 24.4	733 27.8	753 29.1
8 水	ごはん 牛乳 さけのみそタル焼き カラフルマリネ レタスのスープ	牛乳 ミックスビーンズ さけ ベーコン ゆで卵缶 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	強化米 米 サラダ油 マヨネーズ	635 29.9	715 31.8	728 32.2
9 木	米粉パン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ ぶどうゼリー	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 トマトピューレ	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
10 金	岡山すし 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	強化米 米 上白糖	583 27.1	665 31.1	706 33
14 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	牛乳 とうふ 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	強化米 米 さつまいも でんぶん はるさめ 上白糖 菜種油 サラダ油	692 28.2	800 32.4	826 34.1
15 水	ごはん 牛乳 親子煮 キャベツの甘酢あえ のり佃煮	牛乳 高野豆腐 のりつくだ煮 しらす干し 若鶏むね肉 たまご	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	強化米 米 じゃがいも 上白糖 ごま サラダ油	615 26.3	709 30	756 31.8
16 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
17 金	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き もやしのごま和え 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 しらす干し さわら 白みそ 中みそ	こまつな しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし	強化米 米 じゃがいも 上白糖 ごま ねりごま サラダ油	672 31.2	776 36	792 36.9
20 月	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	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 スイートポテト	644 25.7	749 29.8	765 30.9
21 火	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 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	強化米 米 さつまいも むき栗 ごま	564 23.9	665 26.5	679 27.3
22 水	ごはん 牛乳 若鶏の竜田揚げ きんぴら かきたま汁	牛乳 とうふ さつまいあげ 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	強化米 米 こんにやく でんぶん 上白糖 ごま 菜種油 サラダ油 七味	713 32.8	825 38	842 38.8
23 木	ツナサンド 牛乳 もち麦入りトマトスープ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 まぐろ水煮 ベーコン ヨーグルト	キャベツ きゅうりピクル セロリ たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく パセリ	パン もち麦 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	658 24.9	784 29.2	802 29.9
24 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	強化米 米 じゃがいも でんぶん 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	673 22.9	754 24.4	767 24.7
27 月	みそラーメン 牛乳 コーンシュウマイ 中華の酢の物	牛乳 豚肉もも ロースハム 中みそ 赤みそ コーンシュウマイ	キャベツ しょうが しなちく ねぎ もやし たまねぎ チンゲン菜 にんじん にんにく 生きくらげ	中華めん はるさめ 上白糖 ごま油 サラダ油 七味	574 23.3	673 26.8	685 27.7
28 火	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	牛乳 あぶらあげ 塩わかめ 糸がつつお さば 中みそ 赤みそ	しょうが チンゲン菜 にんじん ホールコーン にんにく ねぎ はくさい もやし	強化米 米 さつまいも でんぶん 上白糖 ごま 菜種油	732 29	847 33.4	868 34.1
29 水	ごはん 牛乳 すきやき 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	強化米 米 こんにやく じゃがいも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	629 24.1	720 27.5	739 28.7
30 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	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
31 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	玄米 米 こんにやく さといも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	583 22.7	659 25.6	680 26.7

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

10月の行事と食べ物のお話

(おうちの人とよみましょう。)

◎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。

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。真備町のたけのこや小松菜に
ついての動画もあります。(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
てしまいます。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と食べて、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 吸収率アップ!

にんじん モロヘイヤ ほうれん草 かぼちゃ
レバー 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信
じられており、一緒にやってくる悪い霊を追い
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

今年の十五夜は、
10月6日(月)です。
お月見献立も当日の
6日にします。
お楽しみに!



お月見

旧暦の8月15日を十五夜とい
って、昔から月を見る風習がありま
した。この日はすすきや月見だん
ご、さといもなどを供えます。ま
た旧暦の9月13日を十五夜と
いっておなじようにお供えもの
をして、月をながめます。