



10月分献立表 (21回)



日曜	献立名	主に体をつくる				主な材料と食品分類				栄養価	
		(1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	(2群) 牛乳・小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 穀類・いも類	(6群) 油脂	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)	
2月	味噌ラーメン (ちゅうがめん みそラーメンープ) 中華くらげのサラダ 桃まんじゅう	豚肉 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし ねぎ	中華めん 砂糖 小麦粉 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油 ごま油	ごま油 ごま油 ごま油	787	3.7	
3月	★郷土料理「宮城県」★ わかめごはん 牛乳 厚焼き玉子 肉じゃが はと汁	わかめ 牛乳	牛乳	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ 枝豆 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ	ごはん 水あめ 砂糖 じゃがいも こんにゃく 糖 小麦粉	油 油	塩 昆布だし しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 みりん 和風だし かつお節 だししょうゆ 塩 酒	838	3.0	
4月	ホットドッグ (朝相リウイッパル ロウカイイナチリソ)	ウインナー	牛乳 かゆ 効効 肺 効効効 肺 牛乳 砂糖粉乳	にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	コッパパン 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	トマトケチャップ トウバンジャン 和風だし しょうゆ	829	4.1	
5月	海菜サラダ (たまねぎドレッシング) はくさいのクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい	ごはん マカロニ	油 バター	しょうゆ しょうゆ 中華だし 酒 しょうゆ 中華だし 酒 しょうゆ 中華だし 酒	890	2.5	
6月	鶏肉のから揚げ 花野菜サラダ(コンクリーミドレッシング) ほうれん草と豆腐のスープ ブルーベリークレープ	鶏肉	牛乳	アツコリー こんにゃく ほうれん草 こんにゃく	しょうが にんにく カリフラワー とうもろこし たまねぎ きくらげ ブルーベリー	ごはん 小麦粉 でん粉 でん粉 砂糖 米粉 水あめ	油 ドレッシング	酒 しょうゆ 塩 しょうゆ だししょうゆ 中華だし	928	2.3	
10月	かにシューマイ(2) 豚キムチ わかめスープ ミルクパン	大豆 かに 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん たら にんじん	たまねぎ はくさい たまねぎ キムチ しょうが たまねぎ たけのこ	小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖 ミルクパン	豚脂 ごま油 ごま油	しょうゆ 中華だし 酒 しょうゆ 塩 中華だし 酒 しょうゆ 塩	843	2.5	
11月	ミートソースパスタ(イタリアンドレッシング) 彩りサラダ(イタリアンドレッシング) ポトフ ヨーグルト	鶏肉 大豆 ウインナー	牛乳	赤ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり カリフラワー たまねぎ キャベツ 大根 エリンギ	小麦粉 小麦粉	油 ドレッシング	トマトケチャップ 洋風だし 塩 だししょう	798	3.6	
12月	★減塩献立★ 毎月20日は「いばらき 美味しおDay」です★ ごはん 牛乳 さばのきのこソースかけ 塩昆布和え かぶの味噌汁	さば	牛乳	にんじん 小松菜	えのきたけ しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ たまねぎ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも むぎ ごはん	油 油	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ かつお節 煮干し	872	2.0	
13月	チキンナゲット(2) シーザーサラダ(パルメザンソース・チリコンカン) ハッシュドポーク	鶏肉 大豆	牛乳	赤ピーマン にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ エリンギ しめじ	小麦粉 とうもろこし 米粉 クルトン バター	豚脂 油 ドレッシング	塩 しょうゆ しょうゆ 中華だし 酒 トマトケチャップ デミグラスソース	998	3.0	
16月	カレーうどん(ソフトめん、カレーうどん汁) 揚げたご焼き マスケットゼリー和え	鶏肉 油揚げ なたご	牛乳	にんじん	ねぎ もやし たまねぎ キャベツ ねぎ みかん パインアップル マスカット	ソフトめん でん粉 小麦粉 砂糖	油 油	カレーうどん しょうゆ 和風だし かつおだし	839	3.4	
17月	ごはん 牛乳 白身魚のピリッとジャン 切干大根のサラダ(塩ドレッシング) 冬瓜のところが卵スープ	たら 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にんじん 小松菜	しょうが にんにく 切干大根 もやし きゅうり 冬瓜 えのきたけ きくらげ たまねぎ とうもろこし グリーンピース	ごはん とうもろこし 粉 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	酒 酢 しょうゆ トウバンジャン 酒 しょうゆ 中華だし 塩 しょうゆ	770	2.8	
18月	コロケパーカー (朝相リウイッパル 野菜コロッケ(ソース)) 牛乳 チリコンカン アルファベットスープ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ハシジ	にんにく たまねぎ 大根 キャベツ たまねぎ とうもろこし	りんご じゃがいも パン粉 水あめ 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 油	ソース しょうゆ トマトケチャップ トマトピューレ 白ワイン 和風だし ソース チリパウダー 洋風だし 塩 だししょう	767	3.4	
19月	★食育の日★ 毎月19日は食育の日です★ ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ かぼちゃと枝豆のチーズサラダ (和風クリーミードレッシング) なめこ汁	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれん草 こんにゃく	大根 たまねぎ 枝豆 きゅうり ねぎ 大根 なめこ しょうが にんにく もやし ほうれん草 こんにゃく 揚げ干しいたけ みかん パインアップル もも	ごはん 砂糖 でん粉 パン粉	豚脂 ドレッシング	和風だし しょうゆ みりん 酢 かつお節 煮干し みりん トウバンジャン 酒 しょうゆ	834	2.4	
20月	ピビンバ丼(ごはん、ピビンバ丼の具) 豆腐チゲスープ 杏仁フルーツ	豚肉 豆腐 味噌 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	しょうが 大根 ねぎ たまねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 砂糖 水あめ	油 ごま油	しょうゆ 鶏がらだし 酒 酒	842	2.7	
23月	きつねうどん (ソフトめん、きつねうどん汁) 牛乳 ちくわの磯部揚げ(2) ほうれん草のごま和え	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 青のり	にんじん	しょうが 大根 ねぎ たまねぎ 干しいたけ	ソフトめん	油 ごま油	酒 塩 しょうゆ かつお節 昆布だし	840	3.9	
24月	ごはん 牛乳 鮭と野菜のフライ 大根のそぼろ煮 豚汁	鮭 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ 大根 枝豆 しょうが たまねぎ 大根 ねぎ ごぼう	ごはん 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく 油	油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 和風だし しょうゆ みりん 酒 和風だし 和風だし	853	2.4	

日曜	献立名	主な材料と食品分類				調味料他	栄養価
		主に体をつくる (1群)魚・肉・(2群)牛乳・ 卵・豆・豆製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える (4群)その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーになる (5群)穀類・いも類	(6群)油脂		
25	★SDGs 献立★ 10月 は「食品ロス削減月間」です★ 米パン 牛乳 トマトオムレツ コーンポテト クラムチャウダー ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 さつまい	牛乳 ウインナー あさり 鶏肉 鶏肉 さつま揚げ 大豆 鶏肉 味噌	たまねぎ たまねぎ たまねぎ しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米パン じゃがいも マカロニ ごはん 砂糖 こんにゃく 砂糖 さつまいも こんにゃく	油 油 バター ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	トマトケチャップ トマトピューレ 塩 しょうゆ 洋風だし 洋風だし しょうゆ 塩 ポタージュの素	762 4.2
26	★読書週間 (10/27～11/9まで) & ハロウィン献立★ バターチキンカレーライス (ごはん、バターチキンカレー) 牛乳 かぼちやコロッケ りんご 鶏塩うどん (ソフトめん、鶏塩うどん汁)	鶏肉 生クリーム 牛乳 かぼちや にんじん にんじん	にんにく たまねぎ じゃが りんご 大根 ねぎ	ごはん しょうゆ 砂糖 こんにゃく 砂糖 さつまいも こんにゃく	油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	白ワイン 洋風だし カレールウ	930 2.8
30	鶏肉 白菜と生揚げの煮ひたし きなこ揚げパン	にんじん 小松菜 にんじん 白菜 たまねぎ	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ	油 ごま油 ごま油 ごま油	塩 鶏がらだし 酒 しょうゆ 和風だし	830 3.9	
31	火 もやし中華スープ	豚肉 鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 味噌 鶏肉	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく なす たまねぎ たけのこ たまねぎ もやし ねぎ えのきたけ	豚脂 油 ごま油 ごま油 ごま油	トウバンジャン 塩 酢 しょうゆ 鶏がらだし 中華だし しょうゆ ごはん	786 2.9	

毎月19日は食育の日です



# 10月 給食だよ

## 大切にしたい「もったいない」の心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べられるのに捨てられている食品が約523万トンと推計されています。この量を国民一人当たり換算すると、おにぎり1個分(約114g)の食べ物を毎日捨てていることとなります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。\*

## 食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない  
家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない  
家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない  
作った料理は早めに食べ切りましょう。

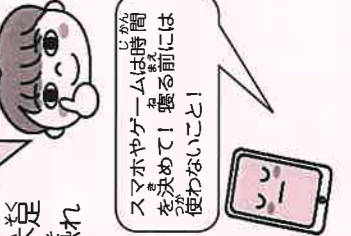
## 10/10目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に關わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会が多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

### 目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



10を横に割ると目とまゆの形に見えるよ!



### 日本各地の郷土料理

## はつと汁

みやぎけん 宮城県

宮城県は東北地方に位置し、東側は太平洋に面しています。日本三景の一つである松島をはじめ、自然の景色が美しい県です。

「はつと」は、小麦粉を練って薄くのばして作る、宮城県の郷土料理です。約400年前、有数の米どころであった宮城県の登米地方では、年貢を納めた後も藩に米を献上していたため、農民は満足に米を食べることができませんでした。そこで農民たちは知恵を絞って小麦を粉にし、練って茹で、米の代わりとして食べたのが始まりと言われています。あまりにも農民たちが好んで食べていたため、米作りを疎かにしないか心配した領主が、8月の日以外は食べることを法度(禁止)したため、それ以来「はつと」と呼ばれるようになったそうです。

今月の常総市・下妻市産食材：米、はくさい、キャベツ、きゅうり、大根、冬瓜、ねぎ、白菜、なす、ピーマン、かぼちや (太字で表記しています)  
茨城県産食材：牛乳、にら、もやし、チンゲン菜、しめじ、豚肉、鶏肉、卵

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。  
◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンパバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。