



日	曜	休みの学校	こんだてめい		しようするおもなたべもの			えいようか			
			主食	おかず	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	水	天真小2年	わかめごはん	あかうおのしおこうじやき さといもがんとんをそぼろに ☆じゃがもちじる おつきみゼリー	わかめ あかうお なんと かんとんき ぶたにく あぶらあげ	えだまめ にんじん だいこん ねぎ しょうが	ごはん さといも こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん ふ ゼリー	637	26.6		
2	木	天真小3年	せりコッパパン	ウインナー(たくじょうケチャップ) キャベツとコーンのサラダ あきあじシチュー	ウインナー とりにく きゅうにゅう チーズ スキムミルク しろいんげんまめ なまクリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	パン さつまいも コーンクリームドレッシング こめあぶら	664	26.6		
3	金	天真小4年	ごはん	おさかなカツ きりぼしだいこんとツナのごまだしあえ ☆はるさめスープ	あじ すけそうだら ツナ とりにく うずらたまご とうにゅう	きゅうり だいこん ねぎ にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ	ごはん こめあぶら ごまドレッシング さとう はるさめ パンこ こむぎこ でんぶん	628	25.6		
6	月		ごはん	ぶたにくのカレーやき だいすのいそに じゃがいもとごまつなのみそしる ごさかないりアーモンド	ぶたにく さつまあげ だいす ひじき とうふ ねぎ ヨーグルト かたくちいわし	にんじん こまつな ねぎ えのきたけ にんにく しょうが	ごはん こんにゃく さとう こめあぶら じゃがいも アーモンド ごま	679	28.6		
7	火	多小4・6年 東小	せんいパン (ブルーベリージャム)	チーズインハンバーグ わかめとツナのサラダ ABCスープ	とりにく たまご チーズ わかめ ツナ ベーコン	とうもろこし きゅうり レモン にんじん キャベツ マッシュルーム たまねぎ パセリ トマト	パン さとう パンこ フレンチドレッシング マカロニ ジャム こむぎこ	585	22.4		
8	水		ごはん	にくしゅうまい(2こ) マーボーとうふ ヨーグルト	とうふ ぶたにく だいす ねぎ ヨーグルト	にんじん ねぎ にんにく しいたけ しょうが たまねぎ たけのこ	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら パンこ こむぎこ	708	29.7		
9	木		ごはん	とりにくのたつたあげ はるさめサラダ ごもくみそしる	とりにく ハム とうふ わかめ みそ	にんじん きゅうり ねぎ きくらげ こまつな ごぼう しょうが	ごはん こめあぶら ごま はるさめ じゃがいも ちゅうかドレッシング ふ でんぶん	646	26.3		
10	金		きゅう しょう やす 給食お休み								
15	水	多東小	ごはん	とりつくね ブロッコリーのチーズおかかあえ まめふじる	とりにく かつおぶし チーズ あぶらあげ なんと さばぶし	ブロッコリー にんじん もやし だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん じゃがいも ふ パンこ でんぶん さとう はつがげんまい ごま	608	24.6		
16	木	天真小6年	ごはん	ユーリンチー もやしときゅうりのメンマあえ ビーフンスープ	とりにく ぶたにく	ねぎ しょうが にんにく もやし メンマ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな しいたけ	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう ごま ビーフン でんぶん	579	25.6		
17	金	天真小6年	こめこ フォカッチャ	チーズオムレツ ペンネとツナのガーリックソテー かぼちゃのクリームスープ	たまご ツナ ベーコン きゅうにゅう チーズ スキムミルク しろいんげんまめ なまクリーム	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん かぼちゃ	パン ペンネ こむぎこ オリーブあぶら でんぶん こめあぶら	648	26.4		
20	月	天真小6年	ごはん	ぶたにくのしょうがやき よんしゅやさいのナムルふう けんちんじる	ぶたにく こんぶ とうふ あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ もやし とうもろこし だいこん ごぼう しいたけ しょうが	ごはん こめあぶら ごま さといも	618	24.5		
21	火		ごはん	いわしのうめに きりぼしだいこんのいためもの じゃがいものみそしる	いわし さつまあげ わかめ とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ さやいんげん こまつな うめ	ごはん こんにゃく さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん	585	25.0		
22	水	多小6年	どうにゅうしやくパン (メープルジャム)	しるみさかなフライ(たくじょうソース) マカロニサラダ ポトフ	ホキ きよにくソーセージ フランクフルト ぶたにく	きゅうり たまねぎ キャベツ だいこん にんじん	パン こめあぶら マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも ジャム パンこ こむぎこ でんぶん	756	25.9		
23	木	多小6年 東小	ごはん	ハンバーグわふうきのソース カミカミこんさいサラダ とうふのみそしる Feヨーグルト	ぶたにく とりにく ツナ とうふ わかめ ねぎ ヨーグルト	マッシュルーム しいたけ ごぼう きゅうり ねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん わふうドレッシング ふ じゃがいも	691	26.9		
24	金		ごはん	かぼちゃひきにくフライ ☆えびどうふ ピーチゼリー	とうふ えび ぶたにく うずらたまご	かぼちゃ にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく えだまめ たまねぎ	ごはん こめあぶら でんぶん パンこ こむぎこ さとう ゼリー	694	26.3		
27	月	東小	ココアパン	ツナオムレツ フレンチサラダ ポークビーンズ	たまご ツナ ハム ぶたにく だいす チーズ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ さやいんげん にんにく トマト	パン じゃがいも さとう フレンチドレッシング こめあぶら だいすあぶら でんぶん	666	26.7		
28	火		ごはん	ほっけのてりやき ごもくきんぴら めんこいスープ	ほっけ だいす ぶたにく	ごぼう にんじん メンマ たけのこ キャベツ ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく	ごはん こんにゃく ごま こめあぶら さとう ごまあぶら こめこめん	592	28.0		
29	水	天真小	むぎごはん	ポークカレー りっちゃんサラダ パンパンキンパバロア	ハム こんぶ かつおぶし ぶたにく ひよこめめ スキムミルク きゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ バター やさいいっぱいわふうドレッシング じゃがいも さとう カレールウ パンパンキンパバロア	700	24.1		
30	木		ミルクパン	エビカツ(たくじょうソース) ごぼうサラダ スコッチクロス	エビ ツナ とりにく ベーコン ひよこめめ たら	ごぼう にんじん パセリ えだまめ たまねぎ	パン こめあぶら ごま マヨネーズ じゃがいも フレンチドレッシング おおむぎ でんぶん パンこ こむぎこ	677	26.9		
31	金		ごはん	あつやきたまご きのこのちゅうかいため こめこみそワンタンスープ まめいりごさかな	たまご ぶたにく みそ だいす かたくちいわし	にんじん にんにく しめじ たけのこ パプリカ えだまめ まいたけ たまねぎ もやし ねぎ メンマ しょうが	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ごま こめこワンタン	643	29.4		
はしはまいにちわすれずにもってきましょう。					ぎゅうにゅうはまいにち つきます。	都合により献立が変更になる場合があります。					

### 10月給食だより

**スポーツの秋！しっかり食べて運動しよう！！**

成長期は、栄養をしっかりととり、適度な運動をすることで、丈夫なからだをつくることができます。

どのような食事をとればよいか、考えてみましょう。

**基本は1日3食バランスよく！**

運動をするからといって、特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありせん。朝食を抜かずに、3食をしっかり食べることを心がけましょう。

### しっかり食べて運動しよう

**不足しがちなビタミン類やミネラルを意識してとろう！**

**ビタミンD**  
カルシウムの吸収を助ける

**ビタミンC**  
血液、歯、骨を強くしたり、病気の抵抗力を高める

**ミネラル**  
体のいろいろな働きをスムーズにする

### 今月の地場産品

にんじん・ねぎ・にら  
ほうれんそう・みそ

献立表で□印がついている食材は多賀城市の地場産品を使う予定です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	650kcal	26.3g	21.7g	2.6g

### 秋を楽しむお月見の行事

ようやく秋の気配を感じられるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。

今年の名月は10月6日です。

お月見を楽しみましょう。