



| 日      | 曜 | 給食がない学校 | 行事 など                         | 献立名                                                   |                                                              | 使用する材料                               |                                                           |                                                     | 栄養価           |            |
|--------|---|---------|-------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|------------|
|        |   |         |                               | 主食                                                    | おかず                                                          | 赤色の食品<br>(血や肉になる)                    | 緑色の食品<br>(体の調子を整える)                                       | 黄色の食品<br>(腸や力になる)                                   | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g |
| 1      | 水 |         |                               | 利府町産米<br>ごはん                                          | さばのしおこうじやき<br>とりにくとだけこののにもの<br>じりからとんじる                      | ぶたにく とうふ みそ<br>さば とりにく なまあげ          | だいこん にんじん ごぼう しめじ<br>はくさい ねぎ だけこの さやいんげん                  | ★ごはん ジャがいも<br>あぶら さとう                               | 604           | 31.3       |
| 2      | 木 |         |                               | バター<br>ロールパン                                          | やきぐりコロッケ<br>フレンチサラダ<br>ラビオリスープ                               | ベーコン 豚肉                              | たまねぎ にんじん だいこん パセリ<br>キャベツ きゅうり パプリカ                      | パン オリーブオイル あぶら<br>じゃがいも さつまいも くり<br>パンこ こむぎこ ドレッシング | 665           | 20.6       |
| 3      | 金 |         | はしを<br>上手に<br>使う日             | 利府町産米<br>ごはん                                          | いわしのしょうがに<br>なまあげのみそに<br>しらたまだんこじる                           | あぶらあげ なたと<br>いわし ぶたにく<br>なまあげ みそ     | だいこん にんじん ねぎ しいたけ<br>しょうが だけこの にん んにく                     | ★ごはん しらたまだんこ<br>あぶら さとう てんぷん                        | 649           | 26.9       |
| 6      | 月 |         | 十五夜<br>(お月見献立)                | 利府町産米<br>ごはん                                          | そぼろどんぐり<br>ずんだだんこ<br>おつきみじる                                  | あぶらあげ とりにく<br>ぶたにく                   | だいこん にんじん ごぼう ねぎ<br>たまねぎ しょうが グリーンピース<br>えだまめ             | ★ごはん さといも あぶら<br>さとう しらたまだんこ                        | 642           | 28.1       |
| 7      | 火 |         |                               | ココアパン                                                 | どんこつらーメン<br>えびしゅうまい (2こ)<br>はるさめサラダ                          | ぶたにく なたと<br>うすらのたまご えび<br>たら ハム      | にんじん はくさい だけこの きくらげ<br>ねぎ にんにく たまねぎ もやし<br>きゅうり           | パン ちゅうかめん ごまあぶら<br>パンこ てんぷん こむぎこ<br>はるさめ            | 619           | 26.5       |
| 8      | 水 | 二小3年    |                               | 利府町産米<br>ごはん                                          | あじカツ<br>ごぼうのしぐれに<br>しゅんやさいのみそじる                              | とうふ みそ あじ たら<br>ぶたにく                 | なめこ はくさい ねぎ たまねぎ<br>ごぼう にんじん しいたけ しょうが<br>さやいんげん          | ★ごはん さつまいも パンこ<br>あぶら さとう                           | 560           | 22.3       |
| 9      | 木 | 二小2年    |                               | しよくパン<br>(りんごジャム)                                     | スパニッシュオムレツ<br>はなやさいサラダ<br>にんじんのポタージュ                         | ベーコン チーズ<br>しろういんげんまめ<br>たまご とりにく    | にんじん たまねぎ ブロッコリー<br>カリフラワー コーン                            | パン ジャがいも ホワイトル<br>バター なまクリーム<br>ドレッシング              | 696           | 25.9       |
| 10     | 金 | 二小      | 目の愛護デー                        | 利府町産米<br>ごはん                                          | レバーいりキーマカレー<br>ふわふわたまごチーズのスー<br>プルーベリゼリー                     | ベーコン チーズ たまご<br>ぶたにく ぶたしパー<br>ひよこめ   | にんじん たまねぎ パセリ スズキニ<br>パプリカ なす コーン にんにく<br>トマト ブルーン ブルーベリー | ★ごはん パンこ あぶら<br>カレールウ こむぎこ ゼリー                      | 640           | 23.8       |
| 13     | 月 |         |                               | スポーツの日                                                |                                                              |                                      |                                                           |                                                     |               |            |
| 14     | 火 |         |                               | ミルクパン                                                 | とりにくとたまごのトマトに<br>あきのポトフ<br>ヨーグルト                             | フランクフルト ぶたにく<br>とりにく だいす<br>ヨーグルト    | だいこん にんじん はくさい しめじ<br>パセリ たまねぎ えだまめ にんにく<br>トマト           | パン ジャがいも さつまいも<br>オリーブオイル さとう                       | 675           | 32.2       |
| 15     | 水 |         |                               | 給食なし                                                  |                                                              |                                      |                                                           |                                                     |               |            |
| 16     | 木 |         |                               | げんえん<br>ソフトパン                                         | とりにくのブロパンスふう<br>キャベツとささみのサラダ<br>ポテトかんのポタージュ<br>ひとくちやきいも (2こ) | ベーコン チーズ<br>とりにく<br>しろういんげんまめ        | たまねぎ かぼちゃ パセリ にんにく<br>トマト バジル キャベツ コーン<br>きゅうり パセリ        | パン さつまいも ジャがいも<br>バター なまクリーム さとう<br>オリーブオイル ドレッシング  | 686           | 32.2       |
| 17     | 金 |         |                               | 利府町産米<br>ごはん                                          | ひとくちやきいも (2こ)<br>チンジャオロース<br>ワンタンスープ                         | とりにく ぶたにく                            | しいたけ にんじん はくさい ねぎ<br>しょうが ピーマン パプリカ だけこの<br>にんにく          | ★ごはん ワンタン ごまあぶら<br>さつまいも あぶら さとう<br>てんぷん            | 609           | 22.4       |
| 20     | 月 |         |                               | 振替休業日                                                 |                                                              |                                      |                                                           |                                                     |               |            |
| 21     | 火 |         |                               | こめこ<br>フォカッチャ                                         | オムレツきのごソース<br>ブロッコリーサラダ<br>ポークビーンズ                           | ベーコン ぶたにく<br>だいす チーズ たまご<br>とりにく     | たまねぎ にんじん にんにく トマト<br>しめじ マッシュルーム ブロッコリー<br>カリフラワー コーン    | パン ジャがいも あぶら<br>さとう なまクリーム バター<br>ドレッシング            | 660           | 31.7       |
| 22     | 水 |         |                               | 利府町産米<br>ごはん                                          | たれメンチカツ<br>こまつなのおひたし<br>だいこんとえのきのみそじる                        | とうふ みそ ぶたにく<br>とりにく かつおぶし            | だいこん えのきたけ ほうれんそう<br>こまつな にんじん もやし たまねぎ                   | ★ごはん パンこ あぶら<br>さとう                                 | 584           | 23.4       |
| 23     | 木 |         |                               | 給食なし                                                  |                                                              |                                      |                                                           |                                                     |               |            |
| 24     | 金 |         | 食育の日                          | 利府町産米<br>ごはん                                          | とぶつこぶたフルコギ<br>ちゅうかうたたまごスープ<br>りんご                            | ベーコン たまご とうふ<br>ぶたにく                 | しいたけ こまつな にんにく たまねぎ<br>★りふなし にんじん はくさい しめじ<br>にら りんご      | ★ごはん てんぷん ごまあぶら<br>さとう ごま                           | 622           | 25.3       |
| 27     | 月 | 二小2年    | 10月27日<br>おはなし給食<br>「サラダでけんき」 | 利府町産米<br>ごはん                                          | ジャージャンどうふ<br>にくだんこ (2こ)<br>げんきサラダ                            | なまあげ ぶたにく みそ<br>とりにく ハム こんぶ<br>かつおぶし | にんじん たまねぎ だけこの しいたけ<br>にら ねぎ しょうが にんにく コーン<br>きゅうり キャベツ   | ★ごはん ごまあぶら さとう<br>てんぷん パンこ ドレッシング                   | 664           | 28.1       |
| 28     | 火 |         | おはなし給食<br>「お餅のてんぷら」           | こめこ<br>パン                                             | みそにこみうどん<br>さつまいものてんぷら<br>ブロッコリーのおかかえ                        | とりにく あぶらあげ<br>みそ かつおぶし               | だいこん にんじん はくさい ごぼう<br>しいたけ ねぎ ブロッコリー                      | パン うどん さつまいも<br>こむぎこ てんぷん あぶら                       | 564           | 25.0       |
| 29     | 水 |         | おはなし給食<br>「からあげピーチ」           | 利府町産米<br>ごはん                                          | ポテトかんのてつくりからあげ<br>ごぼうサラダ<br>りふわかめのみそじる                       | とうふ ★わかめ みそ<br>とりにく ツナ               | たまねぎ にんにく しょうが ごぼう<br>にんじん                                | ★ごはん ジャがいも こめこ<br>てんぷん あぶら マヨネーズ<br>ごま              | 678           | 27.2       |
| 30     | 木 | 二小4年    | おはなし給食<br>「おきなかな」             | げんえん<br>ソフトパン                                         | とりにくのバーベキューソース<br>コロコロソー<br>かぶのコンソメスープ                       | ベーコン とりにく<br>ウィンナー                   | にんじん たまねぎ かぶ えだまめ<br>コーン                                  | パン マカロニ ジャがいも<br>さとう はちみつ バター                       | 643           | 30.5       |
| 31     | 金 |         | ハロウィン                         | 利府町産米<br>ごはん                                          | ボーカカレー<br>りふわかめとささかまのあえもの<br>パンフキンハロア                        | ぶたにく ★わかめ<br>ささかまほこ                  | にんじん たまねぎ にんにく りんご<br>きゅうり コーン かぼちゃ                       | ★ごはん ジャがいも あぶら<br>カレールウ ドレッシング<br>さとう               | 665           | 20.8       |
| 月平均栄養価 |   |         |                               | エネルギー : 638Kcal たんぱく質 : 26.5g しみつ : 20.8g えんぶん : 2.3g |                                                              |                                      |                                                           |                                                     |               |            |

・都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

・食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合は、代替飲料の麦茶を提供します。(別途申請が必要です。)

・予定献立表には、主な使用食品を記載しています。※アレルギー表示ではありません。

・予定献立表は、利府町ホームページにも掲載しています。

・普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。



## 10月 今月の給食日曜・・・「バランスよく食事をしよう」

さわやかな秋空が広がる季節になりました。収穫の秋です。海山里に旬の食べ物がそろいます。体を動かしお腹を空かかせると、食事がますますおいしくなります。さあ「おいしい秋」を楽しみましょう。



### 10月3日(金) はしを上手に使う日

2本のはしを上手に持って、煮魚をきれいに食べる練習をしましょう。



### 10月24日(金) 食育の日メニュー 「ごはんがすすむ献立」

「とぶつこ豚フルコギ」をごはんと一緒においしくいただきます。また、秋が旬の果物がある、りんごもつきます。

### おはなし給食



読書の秋に合わせ、絵本に出てくる料理や絵本の食材にちなんだメニューが給食で登場します！27日は「サラダでけんき」よりげんきサラダ、28日は「お餅のてんぷら」よりさつまいものてんぷら、29日は「からあげピーチ」にちなんでポテトの手作りからあげ、30日は「おきなかな」にちなんでかぶのコンソメスープを予定しています。学校の図書室で見つからない場合は、リフノスの図書館で探してみましょう！

### 和食で栄養バランスを整えよう

和食の基本は、主食であるご飯と汁物に、おかずを2、3種類組み合わせる食事です。ご飯を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野菜やいも、豆類などの料理、だしをきいた実だくさんの汁物を組み合わせて栄養バランスがよくなります。



### 今月の地場産品

米・生わかめ・梨は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

