

# 10月予定献立表

日	曜日	献立名		主な材料名			栄養量		
		主食・主菜・副菜	体の組織を作るもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質		
1	火	ごはん 鶏肉の柚子こしょう焼き 春雨サラダ 玉葱とわかめの味噌汁	鶏肉 白みそ 赤みそ 牛乳 カットわかめ 昆布	米 強化米 緑豆春雨 きび砂糖 ごま ごま油	パセリ 人参 キャベツ きゅうり 玉葱	794	28.1		
2	水	ごはん 手作りかつおぶりかけ 鯖の味噌煮 生揚げと豚肉の煮物 もやしと油揚げの味噌汁	鯖 白みそ 生揚げ 豚肉 油揚げ 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 ごま 三角こんにゃく	人参 生姜 梅干し 大根 干し椎茸 もやし	903	42.7		
3	木	ごはん 大根と鶏肉の煮物 大豆もやしのナムル 白菜と厚揚げの味噌汁 果物(りんご)	鶏肉 ほくしきさみ水煮 生揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 ごま ごま油	人参 大根 大豆もやし きゅうり 白菜 りんご(秋映)	778	28.4		
4	金	キムチチャーハン 粉ふき芋 玉ねぎとベーコンのスープ	豚肉 ベーコン 牛乳	米 強化米 きび砂糖 じゃが芋 サラダ油 ごま	人参 なら パセリ にんにく 玉葱 白菜キムチ キャベツ きくらげ	720	22.2		
7	月	栗ごはん 鶏肉の香味焼き 青菜の煮浸し 大根と油揚げの味噌汁 果物(みかん)	鶏肉 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 カット粟 ごま油	小松菜 人参 大根 みかん	861	33.0		
8	火	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 パタジャガ 小松菜と豆腐の味噌汁	豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 パター	人参 小松菜 キャベツ もやし 冷凍エリンギ にんにく	714	24.1		
9	水	麦ごはん 手作りかつおぶりかけ 野菜の肉巻き 小松菜の和え物 玉ねぎと油揚げの味噌汁	豚肉 かつお節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 ごま	人参 冷凍いんげん 小松菜 玉葱 冷凍えのき	703	25.7		
10	木	カレーうどん 豆腐のあられもすく 果物(りんご)	鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳 もすく	冷凍うどん きび砂糖 サラダ油 カレーウ 長芋	人参 小松菜 玉葱 冷凍しめじ ねぎ きゅうり りんご(秋映)	957	27.7		
11	金	玉子どん 鯖のごまダレ焼き 温野菜の添え物 わかめと花麩の味噌汁	かまぼこ 卵 鯖 白みそ 赤みそ 昆布 牛乳 カットわかめ	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 ごま 片栗粉 花麩	人参 小松菜 冷凍ブロッコリー 玉葱 冷凍しめじ 冷凍えのき 冷凍カリフラワー	851	40.0		
15	火	ガパオライス ココロチーズサラダ 大根としめじのスープ	鶏肉 温泉玉子 ひよこ豆 牛乳 プロセスチーズ	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 オリーブ油 サラダ油	青・赤ピーマン 人参 にんにく 生姜 ミックスベジタブル 大根 玉葱 黄ピーマン キャベツ きゅうり 冷凍コーン 冷凍しめじ きくらげ	831	30.5		
16	水	しめじの炊き込みごはん せかまの磯辺揚げ 大根サラダ わかめと豆腐の味噌汁 果物(りんご)	油揚げ 鶏肉 冷凍ゆで大豆 笹かま 卵 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳 青のり カットわかめ 昆布	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 ごま 薄力粉 サラダ油 ごま油	人参 冷凍しめじ 冷凍えのき 大根 りんご(シナノスイート)	876	30.6		
17	木	麦ごはん 鮭の塩焼き 肉じゃが 小松菜と油揚げの味噌汁	塩鮭 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 米粒麦 じゃが芋 しらたき きび砂糖 サラダ油	人参 冷凍いんげん 小松菜 玉葱	829	37.9		
18	金	麦ごはん スコッチエッグ きゃべつのごま風味サラダ もやしとにらの味噌汁	卵 豚ひき肉 ほくしきさみ水煮 赤みそ 白みそ 牛乳 昆布	米 強化米 米粒麦 パン粉 薄力粉 パン粉 ごま サラダ油 ごま油	人参 パセリ なら 玉葱 キャベツ もやし	939	36.5		
21	月	ごはん 手作りかつおぶりかけ 鶏肉の照り焼き カラフルサラダ もやしと油揚げの味噌汁	鶏肉 油揚げ 白みそ 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 片栗粉 ごま オリーブ油	人参 赤ピーマン キャベツ きゅうり 黄ピーマン 冷凍コーン もやし	797	30.5		
23	水	ハムチーズトースト 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ ポトフ	ロースハム 鶏肉 卵 鶏肉 牛乳 シュレッドチーズ	食パン 片栗粉 薄力粉 きび砂糖 メークイン サラダ油 オリーブ油 マヨネーズ	冷凍ブロッコリー 人参 チンゲン菜 パセリ キャベツ 玉葱 きくらげ 冷凍しめじ	802	33.3		
24	木	ごはん 豚肉の柳川風 きゃべつのごまじゃこ和え 青梗菜と油揚げの味噌汁	豚肉 殺菌凍結全卵 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 しらす干し 昆布	米 強化米 きび砂糖 ごま	人参 チンゲン菜 ごぼう 玉葱 冷凍しめじ キャベツ	719	27.4		
25	金	白菜のうどん 春菊のかき揚げ 果物(りんご)	豚肉 油揚げ 冷凍ゆで大豆 卵 昆布 牛乳 しらす干し	冷凍うどん 薄力粉 サラダ油	人参 小松菜 春菊 生姜 白菜 ねぎ 冷凍コーン りんご(シナノスイート)	709	25.0		
28	月	麦ごはん 豆腐の五目煮 芋と豆のかりかり揚げ 大根とわかめの味噌汁 果物(りんご)	木綿豆腐 豚肉 焼き竹輪 赤みそ 冷凍ゆで大豆 白みそ 牛乳 昆布 しらす干し カットわかめ	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 片栗粉 さつま芋 サラダ油	人参 とうがらし ゆでたけのこ 生姜 ねぎ 大根 りんご(ふじ)	865	34.6		
29	火	ごはん 手作りかつおぶりかけ 回鍋肉 ポテトサラダ 小松菜と花麩の味噌汁	豚肉 赤みそ 白みそ 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 片栗粉 じゃが芋 花麩 ごま ごま油 オリーブ油 マヨネーズ	人参 青ピーマン 小松菜 キャベツ もやし 玉葱 きゅうり 冷凍コーン レモン果汁	812	23.8		
30	水	麦ごはん 焼き和風メンチカツ もやし炒め つみれの味噌汁	豚ひき肉 ベーコン いわしのつみれ 白みそ 牛乳 カットわかめ 昆布	米 強化米 米粒麦 片栗粉 パン粉 ごま サラダ油	なら 人参 もやし キャベツ にんにく ねぎ	929	38.3		
31	木	あんかけ焼きそば 青梗菜と玉子のスープ さつま芋の茶巾	豚肉 短冊いか むきえび うずら卵 卵 牛乳	蒸し中華めん 片栗粉 さつま芋 きび砂糖 サラダ油 ごま油 ごま	人参 チンゲン菜 ゆでたけのこ キャベツ きくらげ 玉葱 生姜 干しぶどう	862	32.3		
◎ 献立は、材料の都合で替わることがありますが、ご了承ください。							学校給食 栄養摂取基準	860	36.0
							今月の平均	821	31.1

## 食中毒を予防

### するために

- 菌をつけない**  
基本は手洗いです。
- 菌を増やさない**  
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。
- 菌をやっつける**  
調理の時は十分に加熱を。

## 手洗い行動チェック!

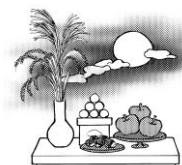
あてはまるものに印をつけてみよう!

- 手を洗うのはめんどうだから水でちょっとぬらすだけ
- ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ
- つめはのぼしたまま
- 石けんは使うけど手のひらをこするだけおしまい
- 友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ

チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けんを使って洗いが足りないよよく洗い、きれいなハンカチやタオルでふくように心がけましょう。

## 10月11日は「栗名月(十三夜)」

お月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。  
ちなみに、十五夜は、9月13日でした。



★定時制の給食の基準は、1日に必要な高校生の栄養の1/3を取ることができるよう考えて作られています。栄養を満点で低価格、そして愛情たっぷりの給食を食べに来てくださいね!