１０がつ　こんだてよていひょう

高原町内小中学校

日	曜	献立名 献立名欄の内容です。 変更する場合もあります。	おもな材料 給食で使う食材を、血・肉・骨の3つの働きに分けています。 毎日バランスよく食べられるように考えています。 血の食品のなかま （力・熱のもとになる）	肉の食品のなかま 血・肉・骨をつくるもとになる	骨の食品のなかま 体の調子を整えるもとになる	調味料は、 塩分で表記します。
		牛乳は毎日つきます。		ぎゅうにゅう		
2	月	むぎごはん	こしみすまい　むぎ			
		けいはん	さとう　でんぷん　あぶら	とりにく　たまご	にんじん　ほししいたけ　たくあん　ねぎ　しょうが	酢　塩　がらスープ　淡口　酒　みりん
		きんぴらごぼう	あぶら　さとう　ごま　ごまあぶら	ぶたにく　てんぷら	ごぼう　にんじん　たけのこ　こんにゃく　いんげん	濃口　淡口　酒
3	火	こくとうパン	こくとうパン			
		ぶたにくのトマトに	じゃがいも　さとう　あぶら	ぶたにく	にんにく　たまねぎ　にんじん　しめじ　トマト	がらスープ　塩　こしょう　ケチャップ ウスターソース　デミグラス　洋スープ
		かいそうサラダ		わかめ　くきわかめ　あかかえでのり いとかんてん　オーシャンキング	きゅうり　キャベツ　コーン	あおじそドレッシング
4	水	むぎごはん	こしみすまい　むぎ			
		うおそうめんじる		うおそうめん	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう　えのきたけ　ねぎ	煮干しだし　塩　淡口
		とりにくとだいずのみそがらめ	でんぷん　じゃがいも　あげあぶら さとう　くろごま	とりにく　だいず　みそ		塩　こしょう　淡口　みりん
5	木	コッペパン	コッペパン			
		やきビーフン	ビーフン　ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ　にんじん　たまねぎ　もやし　たけのこ　ねぎ	淡口　ウスターソース　こしょう 塩　中華スープ
		れんこんサラダ	マヨネーズ　ごま	とりにく	れんこん　えだまめ　にんじん	ケチャップ　塩
6	金	むぎごはん	こしみすまい　むぎ			
		あきやさいのにもの	あぶら　さといも　くり　さとう	とりにく　あつあげ	にんじん　ごぼう　こんにゃく　れんこん　ほししいたけ いんげん　しめじ	酒　和風だし　みりん　濃口　淡口
		おかかあえ　目の愛護デー	さとう	ちくわ　かつおぶし	キャベツ　ほうれんそう　もやし	淡口
		ブルーベリーゼリー	みずあめ		ブルーベリー	りんご果汁
9	月	スポーツの日				
10	火	秋休み				
11	水	むぎごはん	こしみすまい　むぎ			
		ポークカレー	あぶら　じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　えだまめ　にんにく　しょうが	カレーフレーク　カレールウ
		コーンサラダ	さとう　あぶら	ロースハム	きゅうり　キャベツ　コーン　にんじん	酢　淡口　塩　こしょう
12	木	ミルクパン	ミルクパン			
		たかなスパゲティ	スパゲティ　あぶら　ごまあぶら	ベーコン	たかな　しめじ　エリンギ　にんじん	濃口　みりん
		ツナサラダ	わふうドレッシング	まぐろみすに	キャベツ　きゅうり　にんじん	
13	金	むぎごはん	こしみすまい　むぎ			
		ごもくじる		とうふ	たけのこ　にんじん　しめじ　ほうれんそう	煮干しだし　酒　淡口
		さかなのなんばんづけ	でんぷん　あげあぶら　さとう	さば	たまねぎ　にんじん　ピーマン	酢　淡口　酒
16	月	むぎごはん　ひむか地産地消の日	こしみすまい　むぎ			
		かきたまじる		とうふ　わかめ　たまご	キャベツ　ねぎ　にんじん	煮干しだし　塩　淡口　酒
		にくみそどん	さとう　でんぷん　あぶら　すりごま	とりにく　ぶたにく　だいず　みそ	ピーマン　にんじん　たまねぎ　しいたけ	酒　みりん　濃口
17	火	コッペパン	コッペパン			
		やきそば	ちゅうかめん　あぶら	ぶたにく　ちくわ	にんじん　もやし　たまねぎ　キャベツ	焼きそばソース　ウスターソース 塩
		ひじきとチーズのサラダ	たまねぎドレッシング	ひじき　チーズ	きゅうり　にんじん　コーン	
18	水	むぎごはん	こしみすまい　むぎ			
		いりどうふ	あぶら　さとう	とりにく　とうふ	たまねぎ　にんじん　たけのこ　ほししいたけ　えだまめ	酒　塩　淡口
		パンサンスー	はるさめ　さとう　ごまあぶら	ロースハム	きゅうり　キャベツ　にんじん	淡口　酢
19	木	コッペパン	コッペパン			
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ　にんじん　キャベツ　パセリ	コンソメ　淡口　塩　がらスープ
		サーモンフライ	あげあぶら　パンこ　こむぎこ	さけ　だいず		中濃ソース　塩
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー	
20	金	むぎごはん　ベジ活の日	こしみすまい　むぎ			
		いものこじる	じゃがいも　さといも	とりにく	ほししいたけ　ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ	煮干しだし　淡口　酒
		ぶたにくのトマトにチャンチャンやき	あぶら　さとう　ごま	ぶたにく　あかみそ	たまねぎ　にんじん　もやし　キャベツ　にら	濃口　みりん　七味とうがらし
23	月	むぎごはん	こしみすまい　むぎ			
		さかなのつみれじる	でんぷん　とんし　さとう	たら	ごぼう　はくさい　にんじん　たまねぎ　ねぎ	しょうゆ　塩　淡口　煮干しだし 和風だし
		せんぎりだいこんのいためもの	さとう　あぶら	とりにく　てんぷら　こんぶ	きりぼしだいこん　にんじん　いんげん	淡口　みりん　和風だし
24	火	コッペパン	コッペパン			
		タイピーエン	はるさめ	ぶたにく　ちくわ　うずらたまご	たまねぎ　にんじん　たけのこ　はくさい　いんげん きくらげ	塩　こしょう　淡口　中華スープ
		あげギョーザ	あげあぶら　とんし　こむぎこ でんぷん　ごまあぶら　さとう	ぶたにく　だいず	キャベツ　たまねぎ　にら　にんにく　しょうが	しょうゆ　塩　カタクチイワシエキス こしょう
		ゆでもやし			もやし	酢　淡口
25	水	むぎごはん	こしみすまい　むぎ			
		だいこんのみそしる		とうふ　みそ　あぶらあげ	だいこん　たまねぎ　にんじん　ほししいたけ　ねぎ	煮干しだし　和風だし
		いわしうめに	さとう　でんぷん	いわし	ばいにく	しょうゆ　みりん　しそエキス　塩
		きゅうりのすのもの	さとう		きゅうり　にんじん	酢　淡口
26	木	マヨネーズパン	マヨネーズパン			
		チリコンカン	じゃがいも　あぶら　さとう	ぶたにく　だいず　ひよこまめ あおえんどうまめ　あかいんげんまめ	たまねぎ　にんじん　パセリ　にんにく　トマト	ケチャップ　ウスターソース チリミックス　塩　こしょう
		フルーツしらたま	しらたま　マスカットゼリー		みかん　おうとう　パイン	
27	金	きのこごはん	こしみすまい　むぎ　さとう	とりにく　あぶらあげ	えだまめ　にんじん　ほししいたけ　まいたけ しめじ	淡口　濃口　酒　塩
		けんちんじる		とうふ	ほうれんそう　だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ	煮干しだし　淡口　塩　和風だし
		れんこんつくね	ラード　パンこ　あげあぶら でんぷん　さとう	とりにく　だいず	たまねぎ　れんこん　しょうが	酒　塩　チキンエキス　しょうゆ 魚介エキス
30	月	むぎごはん	こしみすまい　むぎ			
		トックスープ	トック　ごまあぶら	たまご	たまねぎ　にんじん　きくらげ　チンゲンサイ　ねぎ	がらスープ　中華スープ　淡口 塩　こしょう
		ぶたキムチ	さとう　あぶら	ぶたにく　だいず　みそ	たまねぎ　にんじん　もやし　にんにく　はくさい　にら トマト	酢　唐辛子　酒　みりん　濃口　塩
31	火	ホットドッグようパン	ホットドッグようパン			
		かぼちゃポタージュ　ハロウィンメニュー	いももち	ぎゅうにゅう　ひよこまめ　とりにく なまクリーム	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん	クリームポタージュ　がらスープ 塩　こしょう
		ウインナー	さとう	ぶたにく		塩　香辛料
		ゆでキャベツ			キャベツ	
		いっしょくケチャップ				ケチャップソース

お知らせ

振替休業日等は、各学校の行事予定を確認してください。高原町内の小中学校で行事や振替休業日が異なります。献立表には、すべての献立をのせています。

10月の献立について

○目の愛護デー
10月10日は「目の愛護デー」です。加齢や目の使いすぎによる目の病気を防ぐためは、ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEとポリフェノールを積極的に摂ると良いとされています。高原では、少し早いですが10月6日の給食に、ブルーベリーが使われたゼリーが登場します。実は、このブルーベリーの皮には、ポリフェノールが含まれています。ポリフェノールは、疲れ目の回復や視力低下の予防に効果的です。ブルーベリーだけでなく、紫イモや赤しそなどにも多く含まれています。

○ひむか地産地消の日
「みやざきの食と農を考える」では、毎月16日 を1-「ひ」、6-「む」、日-「か」で「ひむか地産地消の日」とし「食育」と「地産地消」を実践する日と定めています。この日の地産地消食材はお米です。学校給食では、高原町でとれたお米を提供しています。

○ベジ活の日
10月20日 は、ベジ活の日です。この日の献立では、小学校中学年で約180gの野菜がとれます。一般的には、「大人で1日350g以上 の野菜をとりましょう。」とされています。しっかり野菜をとりましょう。