



日	曜	献立		食品の働き			エネルギー kcal	蛋白質 g	
		主食	牛乳	赤の食品	黄の食品	緑の食品			
3	月	ソイ丼	牛乳	あさりのみそ汁 スティック野菜 果物	牛乳 ベーコン あさり 豚肉 大豆 豆腐	ご飯 砂糖	にら 玉葱 ねぎ 大根 きゅうり 小松菜 果物	624	26.4
4	火	バターロール	牛乳	森のきのこのスパゲティ ひじき入り鶏つくね フルーツポンチ	牛乳 ひじき ベーコン のり 鶏肉	パン 油 スパゲティ	人参 エリンギ 玉葱 小松菜 みかん 黄桃	667	23.5
5	水	カレーピラフ ドリア風	牛乳	白花豆コロッケ 野菜コンソメスープ	牛乳 チーズ えび ベーコン	ご飯 油 バター	玉葱 キャベツ 人参 小松菜 コーン パセリ	695	22.3
6	木	タンメン	牛乳	ブルーベリーパンケーキ 枝豆	牛乳 なんと 鶏の卵 豚肉 チーズ	中華麺 油 ホットケーキミックス	キャベツ ちんげんソウイ もやし きくらげ 玉葱 人参 枝豆	673	26.1
7	金	若布ご飯	牛乳	豚肉の香味揚げ ゆでブロッコリー 野菜椀	牛乳 豚肉 豚レバー 豆腐 若布	ご飯 砂糖 じゃが芋 油 片栗粉 マヨネーズ	生姜 ごぼう 大根 ねぎ 人参 ブロッコリー	645	24.2
11	火	アーモンド 揚げパン	牛乳	ワンタンスープ スティック野菜 フルーツF e ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	パン 砂糖 アーモンド 油 ワンタン	人参 玉葱 ねぎ もやし 小松菜 大根 きゅうり	627	20.2
12	水	ご飯	牛乳	鯖のねぎ味噌焼き 大豆の磯煮 吉野汁・果物	牛乳 ひじき 鶏肉 大豆 さつま揚げ 鯖	ご飯 砂糖 里芋 油	生姜 ねぎ 人参 菜隠元 大根 果物	635	26.9
14	金	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 春巻き キャベツときゅうりのドレッシング	牛乳 豆腐 豚肉	ご飯 片栗粉 油	人参 玉葱 にら キャベツ 干し椎茸 きゅうり 筍 ねぎ	693	24.5
17	月	カツ丼	牛乳	みそ汁 キャベツときゅうりのドレッシング 果物	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 若布	ご飯 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	キャベツ 人参 きゅうり ねぎ 果物	640	25.7
18	火	コッペパン (マッシュルーム)	牛乳	白身魚のピザ風 温野菜 ミネストローネ	牛乳 あさり ベーコン 枝豆 大豆 チーズ	パン マヨネーズ マッシュルーム じゃが芋 油	玉葱 ピーマン キャベツ ブロッコリー セロリ パセリ 人参	672	28.4
19	水	ポーク カレーライス	牛乳	大豆とごぼうのかり揚げ 温野菜	牛乳 豚肉 大豆 青のり	麦ご飯 砂糖 じゃが芋 油 片栗粉	玉葱 人参 生姜 ごぼう きゅうり ブロッコリー	700	22.7
20	木	広東麺	牛乳	大学芋 ブロッコリーのビリッ漬け 青リンゴゼリー	牛乳 豚肉 鶏の卵	中華麺 砂糖 さつま芋 油 片栗粉 ごま	生姜 もやし 筍 ねぎ にら 人参 ちんげんソウイ ブロッコリー	687	22.4
21	金	ご飯	牛乳	いもたき(愛媛県郷土料理) 野菜ソテー・果物 ししやもフリッター	牛乳 鶏肉 ベーコン 油揚げ ししやも	ご飯 里芋 砂糖 油	人参 干し椎茸 キャベツ もやし 菜隠元 果物	661	24.2
24	月	ご飯 (トッピングひじき)	牛乳	大根と豚肉の煮込み コロッケ かきたま汁	牛乳 豚肉 さつま揚げ 鶏卵 ひじき	ご飯 砂糖 油 片栗粉	大根 人参 ねぎ キャベツ 小松菜 玉葱 生姜	675	23.2
25	火	ハンバーガー	牛乳	ポトフ 温野菜	牛乳 豚肉 ベーコン	パン パター 砂糖 じゃが芋	玉葱 マッシュルーム セロリ ブロッコリー キャベツ きゅうり	630	26.0
26	水	ご飯	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き だまっこ鍋 煮浸し・みかんゼリー	牛乳 鮭 鱈節 鶏肉	ご飯 砂糖 里芋	玉葱 人参 ねぎ キャベツ ごぼう ほうれん草 榎茸	618	26.1
27	木	カレーうどん	牛乳	リンゴ蒸しパン 青菜ときこのソテー チーズで鉄分	牛乳 なんと 豚肉 ハム チーズ	地粉うどん 蒸しパンミックス バター 片栗粉	ねぎ 玉葱 人参 小松菜 キャベツ ほうれん草 りんご	677	23.2
28	金	ご飯	牛乳	八宝菜 揚げ餃子 きゅうりと人参のビリッ漬け	牛乳 豚肉 いか 鶏の卵	ご飯 片栗粉 油	生姜 人参 玉葱 キャベツ ちんげんソウイ 干し椎茸 きゅうり	624	23.4
31	月	ご飯	牛乳	肉じゃが ひじき入り厚焼き玉子 ベーコンと野菜のソテー	牛乳 ひじき さつま揚げ 豚肉 ベーコン 鶏卵	ご飯 砂糖 じゃが芋 油 バター	人参 菜隠元 玉葱 キャベツ コーン にら	675	25.5

知っていますか？10月13日はさつまいもの日

<p><b>さつまいものビタミンC</b> <b>お肌ツルツル効果！</b> 普通ビタミンCは熱に弱く壊れやすいのですが、さつまいもの場合には長時間の加熱でもこわれにくいビタミンCが含まれています。</p>	<p><b>さつまいものビタミンE</b> <b>からだぴちぴち効果！</b> 若返りのビタミンとよばれ、からだのさびつきをおさえ、血管の老化を防ぎます。生活習慣病予防に役立つと期待されているビタミンです。</p>	<p><b>さつまいもの食物繊維とヤラピン</b> <b>おなかすっきり効果！</b> 整腸作用のあるこの2つの栄養素の相乗効果で、おなかスッキリ。ヤラピンは皮の近くに多くあります。できれば皮ごと食べましょう。</p>
---	---	---

毎月19日は食育の日です。毎日バランスのとれた朝食を、しっかり食べて登校して下さい。