

◎今月の給食目標：こぼさず残さず
きれいに食べよう

10月の給食献立表

★ 10/22 のお誕生日会は
ビビンバ風どんぶり、スープ
です
おやつは オムレット です

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	5日・19日	6日・20日	7日・21日	8日・22日※	9日・23日	10日・24日
給食	ハヤシライス サワー漬け	かにかまフライ マカロニサラダ スープ	芋ご飯 鯖の塩焼き 海苔和え、すまし汁	鶏の照り焼き 和え物 みそ汁	豚肉と厚揚げの 卵とし ナムル	チャーハン スープ (10日は 運動会予備日)
	牛肉 じゃがいも 人参、玉ねぎ ハヤシライスルー 油 大根 きゅうり 人参 小松菜 ハム 砂糖、酢 塩、油	カニカマ 天ぷら粉 パン粉 マカロニ きゅうり 人参 ツナ缶 マヨネーズ、酢 豚肉 白菜 人参 中華スープ、醤油	サツマイモ 塩、昆布 鯖(さば) 塩 ほうれん草 人参 もみ海苔 醤油、砂糖 大根 人参 青ネギ 出汁鰹、醤油	鶏肉 醤油(濃) みりん 砂糖、生姜汁 もやし ピーマン ハム ポン酢、花かつお さつまいも 油揚げ 青ネギ 出汁鰹、味噌	豚肉 厚揚げ ニラ 人参、玉ねぎ たまご 砂糖、醤油 出汁鰹、油 ほうれん草 もやし 醤油(濃) 砂糖、酢 ごま、ごま油	ウインナー 玉ねぎ 人参 青ネギ たまご 中華スープ 油、醤油 わかめ もやし ニラ 醤油 中華スープ
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
3時	牛乳 果実&おかき	牛乳 りんごゼリー	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ハッシュドポテト	牛乳 蒸しパン	お菓子 (市販)

★ 3日の運動会は パンとジュースの持ち 帰り給食です。

順延の場合10日の 給食はありません。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	26日	13日・27日	14日・28日	15日・29日	16日・30日※	17日・31日
給食	切干大根 のっぺい汁	油揚げのはさみつくね 和え物 みそ汁	親子うどん 和え物	カツオの煮つけ みそ汁	白菜と豚肉の 味噌マヨ炒め かき玉汁	味噌ラーメン バナナ
	切干大根 人参 油揚げ うずらたまご 三温糖 醤油(濃) 油 里芋 大根、人参 油揚げ、椎茸 青ネギ、醤油 片栗粉、出汁鰹	油揚げ ニラ 長ねぎ 生姜、卵 鶏ミンチ 片栗粉、塩、醤油 小松菜 えのき 醤油、砂糖 豆腐 わかめ、青ネギ 味噌、出汁鰹	乾麺 鶏肉 たまご 人参、タマネギ かまぼこ 醤油、砂糖 出汁鰹、片栗粉 小松菜 ツナ缶 タマネギ マヨネーズ 醤油(濃)、塩	鰹(かつお)短冊 ささがきごぼう インゲン 生姜 砂糖 醤油(濃) 酒 じゃがいも 玉ねぎ 青ネギ 出汁鰹 味噌	白菜 豚肉 しめじ マヨネーズ 味噌、にんにく みりん、酒、油 鶏がらスープ たまご 豆腐 青ネギ 醤油 片栗粉、出汁鰹	中華麺 豚肉 焼き豚 もやし キャベツ コーン缶 人参 青ネギ、油 にんにく 鶏がらスープ 赤味噌、ごま油 バナナ
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 ポップコーン (カレー味)	牛乳 果実&ビスコ	牛乳 フランクフルト	牛乳 豆腐きな粉ドーナツ	牛乳 チーズ&リッツ 30日はかぼちゃクッキー	お菓子 (市販)

きゅうしょくしつ より

＜ 秋の旬を楽しみましょう ＞

＜ 10月のお月見 ＞

十五夜から1ヵ月後に行う月見を“十三夜月”といいます。十五夜は中国から伝わったものですが、十三夜月日本独自の風習で、どちらか一方しか行わないのは片月見といって、縁起がよくないとされています。

十五夜を芋名月といいますが、十三夜月は「豆名月」「栗名月」等といわれています。

これは、豆や栗が食べごろになるからで、これらのほかに、団子や柿もお供えします。

栗は、小さくても無機質、ビタミン、食物繊維などが豊富に含まれており、特にビタミンCやB1が多く含まれています。ビタミンB1は、疲労回復効果があり、ビタミンCには、抗酸化作用があり、また免疫力を高める効果があります。

“旬”のものをたくさん食べて、これからの季節に負けない体になりましょう。

(2026.10)

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。

