

日	曜	休みの学 校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価	
			主 食	副 食	体の組織をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1 群・2 群	3 群・4 群	5 群・6 群		
1	木	多中2年 高崎中2年	ごはん	ほっけの照り焼き マカロニサラダ 豚汁	ほっけ 魚肉ソーセージ 豚肉 豆腐 みそ	きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ご飯 マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも こめ油	873	35.9
2	金	多中2年 高崎中2年	ごはん	肉しゅうまい（2個） チャプチェ ワントンスープ	豚肉	にんにく しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ えだまめ ほうれんそう きくらげ	ご飯 小麦粉 砂糖 ごま油 はるさめ こめ油 ごま ワンタン	838	32.3
5	月		せんいパン (りんごジャム)	豚肉のハーブ焼き カミカミ根菜サラダ ミネストローネ	豚肉 ツナ ベーコン ひよこ豆 チーズ	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく トマト パセリ パセリ	パン 和風ドレッシング マカロニ こめ油 ジャム	806	30.7
6	火		ごはん	春巻き バンバンジーサラダ マーボー豆腐	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 レバー みそ	たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ	ご飯 小麦粉 こめ油 ごま 棒々鶏ドレッシング 砂糖 でん粉 ごま油	932	37.6
7	水	東豊中	ごはん	ほっけの照り焼き マカロニサラダ 豚汁	ほっけ 魚肉ソーセージ 豚肉 豆腐 みそ	きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ご飯 マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも こめ油	882	37.6
8	木		ミルクパン	ハムチーズフライ わかめとツナのサラダ キャロットポタージュ グレープゼリー	ハム チーズ ひよこ豆 わかめ ツナ 白いんげん豆 スキムミルク 牛乳 生クリーム	えだまめ きゅうり レモン にんじん たまねぎ パセリ	パン こめ油 パン粉 砂糖 フレンチドレッシング セリー	904	30.3
9	金	東豊中	ごはん	ジャーマンオムレツ キャベツとコーンのサラダ 秋のきのこのポークハヤシ	卵 豚肉 大豆	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく しょうが	ご飯 じゃがいも コーンクリームドレッシング じゃがいも ハヤシルウ こめ油 砂糖	885	31.5
14	水		麦ごはん	ビビンバ（肉そぼろ・ナムル） なめこと卵の中華スープ クレープ	豚肉 大豆 レバー みそ 卵 なた豆 豆腐	にんにく こまつな にんじん もやし なめこ きくらげ	ご飯 大麦 砂糖 こめ油 ごま 韓国ナムルドレッシング ごま油 でん粉 クレープ	887	33.1
15	木		バターロールパン	メンチカツ ポークビーンズ ヨーグルト	大豆 豚肉 鶏肉 チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん にんにく	パン パン粉 こめ油 じゃがいも 砂糖	888	33.7
16	金		ごはん (お魚ふりかけ)	さばのみそ煮 五目きんぴら めんこいスープ	さば みそ さつま揚げ 大豆 豚肉 かつお節 青のり	ごぼう にんじん しいたけ メンマ こまつな ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく	ご飯 こんにゃく こめ油 砂糖 ごま 米粉めん	784	33.2
19	月		ごはん	豚肉のしょうが焼き 和風ポテトサラダ おくずかけ	豚肉 ハム チーズ	えだまめ にんじん だいこん ごぼう しいたけ さやいんげん しょうが	ご飯 じゃがいも 焙煎胡麻ドレッシング マヨネーズ さといも ふ こんにゃく うーめん でん粉	827	30.6
20	火		せんいパン (スライスチーズ)	エビカツ（卓上ソース） ごぼうサラダ トマトラビオリスープ	ツナ ベーコン ひよこ豆 チーズ 豚肉 えび たら	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ トマト	パン こめ油 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング 小麦粉 バター 砂糖 パン粉	838	33.9
21	水	高崎中	ごはん	味付け肉だんご（2個） ひじきのカラフル炒め あざりとキムチのテンジャンスープ	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ みそ ベーコン あさり 豚肉 豆腐	たまねぎ パプリカ えだまめ はくさい だいこん にんじん にら しょうが にんにく	ご飯 こんにゃく こめ油 砂糖 ごま油 ごま	831	34.9
22	木	多中1,2年 東豊中	麦ごはん	笹かまのカレー醤油かけ マロニ-サラダ ☆八宝菜	笹かまぼこ ハム 豚肉 あさり うすら卵	きゅうり とうもろこし にんじん はくさい こまつな たまねぎ もやし しょうが しいたけ たけのこ	ご飯 大麦 砂糖 でん粉 マロニ- ごま 中華ドレッシング こめ油 ごま油	860	32.2
23	金	二中2年 東豊中	ミルクパン	豚肉のバーベキューソースかけ マセドアンサラダ スコッチブロス	豚肉 ハム 大豆 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	たまねぎ えだまめ にんじん パセリ	パン 砂糖 はちみつ さつまいも マヨネーズ じゃがいも 大麦	890	35.0
26	月		ごはん	赤魚塩麹焼き ごま酢和え 肉じゃが	赤魚 油揚げ 豚肉 ちくわ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	ご飯 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく こめ油	844	36.0
27	火		麦ごはん	ポークカレー 海藻サラダ ハロウィンデザート	茎わかめ 赤つのまた 白杉のり わかめ ちくわ 豚肉 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳	きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 大麦 ごま 青じそドレッシング じゃがいも こめ油 カレールウ セリー	879	30.9
28	水	多中2年 高崎中1年	せんいパン (パデキaramel)	スコッチエッグ(卓上ケチャップ) パスタサラダ クラムチャウダー	卵 鶏肉 ツナ あさり ベーコン 牛乳 生クリーム スキムミルク チーズ	きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン パン粉 スパゲッティ イタリアンドレッシング じゃがいも バター パデキaramel	883	37.1
29	木	多中2年 高崎中1年	ごはん	さばの照り焼き 四種野菜のナムル風 油麴のみそ汁 Fe ヨーグルト	鯖 こんぶ 豆腐 わかめ みそ ヨーグルト	こまつな にんじん もやし とうもろこし ねぎ えのきたけ	ご飯 ごま油 ごま じゃがいも ふ	869	31.1
30	金	二中	ごはん	鮭なかおちカツ ブロッコリーのごまおかか和え ☆やかもち汁	鮭 かつお節 鶏肉 かまぼこ	ブロッコリー にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ しめじ たまねぎ	ご飯 マヨネーズ パン粉 こめ油 ごま 白玉もち 砂糖	831	28.8
はしは毎日忘れずに持ってきましょう。					牛乳は毎日つきます。	都合により献立が変更になる場合があります。			

10月給食だより

今月の栄養目標
運動と栄養について考えよう

今月の地場産品
にら にんじん ねぎ
こまつな ほうれんそう みそ
献立表で□印がついている食材は多賀城市の
地場産品を使う予定です。

月平均栄養量

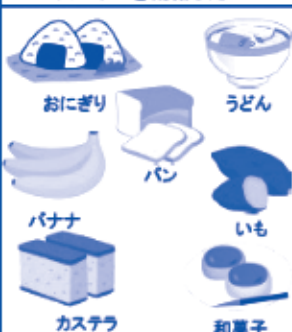
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	862kcal	33.3g	30.3g	3.3g

10月はスポーツの日があり、運動に親しむよい機会です。
運動や部活動で力を発揮するためには、食事でエネルギーや栄養を補給することが大切です。

食べる力が動く力に！

※運動前後の補食の一例

補食とは、3度の食事だけでは不足しがちなエネルギーや栄養を補うための軽食です。

エネルギーを補給したい！	体調を整えたい！	身体づくりをしたい！
		
糖質を補給	ビタミン・ミネラルを補給(主に果物)	たんぱく質・カルシウムを補給

運動と水分補給

運動をすると汗とともに体の水分が失われます。水分不足は集中力や運動能力の低下につながることがあります。のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。



スポーツの日って何？

スポーツの日は、スポーツに親しみ、健康な心と体を育てることを目的とした国民の祝日です。毎年10月の第2月曜日に定められており、「体を動かすことの大切さ」を見つめ直す日とされています。

