令和6年度

10月の学校給食献立表

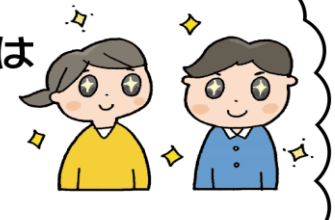
（北野上・中野上・南野上小学校・東海南中学校）
海南市教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー（小）	熱量 カロリー（中）	食品名 赤色の食品 血液や筋肉 骨格となるもの	黄色の食品 エネルギー源となるもの	緑色の食品 からだの調子をととのえるもの	備考
1	火	パン　ポトフ オーロラサラダ　牛乳	651	756	ぎゅうにゅう　ベーコン ぶたにく	パン　じゃがいも こめあぶら　さとう たまごをつかっていないマヨネーズ	にんじん　たまねぎ　キャベツ だいこん　ブロッコリー	
2	水	ご飯　さつまいもの天ぷら　昆布あえ 豚汁　牛乳	660	790	ぎゅうにゅう　こんぶ ぶたにく　とうふ　みそ	ごはん　こめあぶら さつまいものてんぷら さとう	にんじん　キャベツ　きゅうり　たまねぎ だいこん　ねぎ	
3	木	パン　きのこスパゲティ フルーツポンチ　牛乳	749	884	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン	パン　スパゲティ こめあぶら ソーダゼリー	にんじん　にんにく　たまねぎ　えのき しめじ　みかん　パイン	
4	金	ご飯　豚じゃが さっぱりあえ　牛乳	620	738	ぎゅうにゅう　ぶたにく ちくわ　ツナフレーク	ごはん　じゃがいも こめあぶら　さとう	にんじん　たまねぎ　こんにゃく きゅうり　もやし	
7	月	運動会　振替　休日						
8	火	パン　白身魚フライ　イタリアンサラダ 米粉マカロニスープ　牛乳	728	856	ぎゅうにゅう しろみフライ（バサ） ウインナー	パン　こめあぶら ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ こめこマカロニ	にんじん　キャベツ　きゅうり　たまねぎ コーン	
9	水	ご飯　おでん　梅干し（小学校のみ） 野菜の香味あえ　牛乳	598	710	ぎゅうにゅう　とりにく ちくわ　あつあげ	ごはん　さとう	にんじん　だいこん　こんにゃく キャベツ　きゅうり　ねぎ　しょうが うめぼし	
10	木	パン　ミートボールシチュー キャロットサラダ　牛乳	713	837	ぎゅうにゅう　ミートボール ツナフレーク	パン　じゃがいも　こめあぶら ビーフシチュールウ　さとう たまごをつかっていないマヨネーズ	エリンギ　にんじん　たまねぎ にんにく　トマト　プルーンピューレ コーン　ごぼう	
11	金	社会見学のため　給食なし						
14	月	スポーツの日						
15	火	パン　カレーコロッケ　コールスローサラダ ベーコンスープ　牛乳	673	785	ぎゅうにゅう　ベーコン	パン　カレーコロッケ こめあぶら　さとう	キャベツ　コーン　にんじん　たまねぎ ほうれんそう	
16	水	ゆかりご飯　厚揚げの味噌煮 変わりおひたし　牛乳	618	736	ぎゅうにゅう　ぶたにく あつあげ　みそ　あかみそ ひじき	ごはん　さとう	ゆかり（あかしそ）　にんじん　たまねぎ キャベツ　こんにゃく　ほうれんそう	
17	木	パン　クリームシチュー レモン風味サラダ　牛乳	676	789	ぎゅうにゅう　とりにく ツナフレーク	パン　マカロニ　じゃがいも ホワイトシチュールウ さとう　こめあぶら	にんじん　たまねぎ　エリンギ　キャベツ レモンかじゅう	
18	金	ご飯　カムジャタン チョレギ風サラダ　牛乳	638	762	ぎゅうにゅう　ぶたにく あつあげ　わかめ	ごはん　じゃがいも　さとう ごま　ごまあぶら	にんじん　たまねぎ　にら　しめじ しょうが　にんにく　キャベツ　きゅうり	
21	月	ご飯　角切りカツオの揚げ煮 海藻サラダ　牛乳	647		ぎゅうにゅう　かつお かいそうミックス ツナフレーク	ごはん　かたくりこ こめあぶら　さとう	たまねぎ　にんじん　えのき　ピーマン しょうが	
22	火	パン　ミートソースペンネ グリーンサラダ　牛乳	691	808	ぎゅうにゅう　ぶたミンチ	パン　ペンネ　こめあぶら さとう	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム にんにく　トマト　ブロッコリー　キャベツ きゅうり	
23	水	ハヤシライス ビーンズサラダ　牛乳	644	769	ぎゅうにゅう　ぶたにく	ごはん　こめあぶら ハヤシルウ ｺｰﾝｸﾘｰﾐｨｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんじん　たまねぎ　エリンギ　トマト プルーンピューレ　ミックスビーンズ キャベツ	
24	木	パン　肉団子の豆乳煮 サラダスパゲティ　牛乳	695	813	ぎゅうにゅう　ミートボール とうにゅう　みそ	パン　スパゲティ たまごをつかっていないマヨネーズ	にんじん　たまねぎ　キャベツ ブロッコリー　きゅうり	
25	金	セルフキムチチャーハン わかめスープ　牛乳	563	664	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　わかめ	ごはん　ごまあぶら	にんじん　たまねぎ　こまつな　ながねぎ　キムチ　キャベツ　えのき　しょうが	
28	月	豚肉と野菜のしょうが丼 さつま汁　牛乳	622	741	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　みそ	ごはん　さとう　こめあぶら さつまいも	たまねぎ　キャベツ　にんじん　ピーマン しょうが　ねぎ	
29	火	パン　鶏肉のチリトマト煮 ブロッコリーサラダ　牛乳	723	850	ぎゅうにゅう　とりにく あつあげ	パン　じゃがいも　さとう たまごをつかっていないマヨネーズ	にんじん　たまねぎ　トマト ブロッコリー　キャベツ	市陸（6年）
30	水	パンプキンカレーライス ささみとキャベツのマリネ　牛乳	651	779	ぎゅうにゅう　ぶたにく ささみ	ごはん　こめあぶら カレールウ	しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ かぼちゃ　キャベツ　コーン	
31	木	パン　フライビーンズ　そえ野菜 マカロニスープ　牛乳	722	848	ぎゅうにゅう　だいず ウインナー	パン　かたくりこ　こめあぶら　マカロニ	ほうれんそう　にんじん　キャベツ たまねぎ　コーン	

＊材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

10月給食だより

10月10日は目の愛護デー



人間は情報の約80％を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

目や皮ふの健康を保つ　ビタミンA

ビタミンＡは、皮ふや目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンＡにかわるβ－カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンＡやβ-カロテンを多く含む食品

１０月１０日は、「目の愛護デー」献立です！
ビタミンＡが多くふくまれるにんじんを使ったキャロットサラダや、目の働きを高めるアントシアンが豊富なプルーンピューレを使ったミートボールシチューです。
お楽しみに！