

実施日	除去対応給食	献立名	食 べ 物 の は た ら き				栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g	お知らせ
			(赤) おもに体をつくる食品	(緑) おもに体の調子を整える食品		(黄) おもにエネルギーになる食品		
			肉類、魚介類、乳類 卵類、豆、大豆製品 かいそう類	緑黄色野菜	その他の野菜、 きのこ類、くだもの	こく類、いも類 さとう、油脂類 種実類		
1 /水		愛知のツイストパン 牛乳	牛乳			愛知のツイストパン	585	
		オニオンスープ	とりむね肉	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	マカロニ 米サラダ油		
		ハンバーグの変わりトマトソースかけ ポテトソテー	豚肉 とり肉 赤みそ ウインナー		たまねぎ えだ豆	さとう じゃがいも 米サラダ油	23. 7	
2 /木		ごはん 牛乳	牛乳			米	637	
		なめこのみそ汁	油揚げ とうふ 白みそ 赤みそ	にんじん	なめこ だいこん 白ねぎ			
		あおさ入りあじフライ	あじ あおさ			パン粉 小麦粉 なたね油	26. 5	
3 /金		肉じゃが	豚もも肉		たまねぎ グリンピース	じゃがいも 米サラダ油 さとう		
		ごはん 牛乳	牛乳			米	639	
		吉野汁	とりむね肉	にんじん	だいこん 干ししいたけ 白ねぎ	さといも でんぶん		
6 /月		しのだ煮	豆腐 油揚げ たら			さとう	24. 0	すまし汁：蒲郡産のめひかりの魚しょうを使用しています。 業お月見だんご
		マカロニとやさいのいためもの	ウインナー		エリンギ キャベツ とうもろこし	マカロニ 米サラダ油		
		(お月見給食) ごはん 牛乳	牛乳			米	688	
7 /火		すまし汁	とりむね肉 かまぼこ とうふ	にんじん	えのきたけ 白ねぎ			
		さといもコロッケ	とり肉			さといも パン粉 なたね油	22. 7	
		ごまあえ		チンゲンサイ	キャベツ もやし	白すりごま 月見だんご		
8 /水		お月見だんご						
		ごはん 牛乳	牛乳			米	584	
		五目きんぴら	とりむね肉 揚げはん	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	米サラダ油 さとう		
9 /木		さわらのてりやき	さわら			さとう でんぶん	26. 9	
		キャベツのたくあんあえ			キャベツ たくあんづけ きゅうり			
		(目の愛護デー献立) ごはん 牛乳	牛乳			米	566	
10 /金		ふだま汁	とりむね肉 かまぼこ	にんじん ほうれん草	干ししいたけ	白玉ふ		
		かぼちゃとレバーの揚げ煮	とりレバー	かぼちゃ		でんぶん なたね油 さとう	22. 1	
		やさいとウインナーのいため物	ウインナー	チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし	米サラダ油		
11 /土		スライスパン 牛乳	牛乳			スライスパン	732	ごまドレッシング（クラス1本）
		コーンクリームスープ	とりむね肉 牛乳 チーズ スkimミルク	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	米サラダ油		
		オムレツのトマトソースかけ	卵			さとう		
12 /日		切り干し大根サラダ	まぐろ		切り干しだいこん とうもろこし えだ豆	ごまドレッシング	29. 1	和風ドレッシング（クラス1本）
		ブルーベリージャム				ブルーベリージャム		
		ごはん 牛乳	牛乳			米	559	
13 /月		白みそ汁	豚もも肉 油揚げ とうふ 白みそ		しめじ 白ねぎ	じゃがいも		
		銀ひらすの白しょうゆ焼き	銀ひらす			米サラダ油	25. 7	
		お目めキラキラサラダ	まぐろ	ほうれん草 にんじん	だいこん	和風ドレッシング		
14 /火		小型ロールパン 牛乳	牛乳			ロールパン	550	
		おかず焼きそば	豚もも肉 ちくわ 青のり	にんじん	キャベツ もやし	中華めん 米サラダ油		
		ミンチカツ	豚肉 とり肉		たまねぎ	パン粉 なたね油	23. 2	
15 /水		りんご(あきばえ)			りんご			
		ごはん 牛乳	牛乳			米	632	
		ひき肉と生揚げのいため煮	豚もも肉 大豆 厚揚げ	にんじん	白ねぎ にんにく しょうが たまねぎ	米サラダ油 さとう ごま油 でんぶん		
16 /木		キャベツ入り平つくね	とり肉		キャベツ	米サラダ油	25. 0	ミートボールのあまずかけ（4～5コ）
		れんこんの炒めもの	とりむね肉 揚げはん	さやいんげん	れんこん こんにゃく	米サラダ油 さとう		
		ごはん 牛乳	牛乳			米	651	
17 /金		かきたま汁	とりむね肉 かまぼこ 卵	にんじん ほうれん草	えのきたけ	でんぶん		
		ミートボールのあまずかけ	牛肉 豚肉 とり肉		たまねぎ	なたね油 さとう でんぶん	24. 1	
		大根の煮付け	まぐろ	さやいんげん	だいこん こんにゃく	米サラダ油 さとう		
18 /土		麦ごはん 牛乳	牛乳			米 麦	622	とり肉とときのこのカレー：乳不使用です。 ごまドレッシング（クラス1本）
		とり肉とときのこのカレー	とりむね肉	にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ しょうが にんにく	米サラダ油 カレールウ		
		ごぼうサラダ			ごぼう えだ豆 とうもろこし	ごまドレッシング	20. 0	
19 /日		フルーツのなしゼリーあえ			アロエ バインアップル おうとう なしゼリー			
		ごはん 牛乳	牛乳			米	609	
		とり肉と豆とやさいのうま煮	とりむね肉 大豆 すり身ボール	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	米サラダ油 さとう		
20 /月		いわしの梅煮	いわし		梅	さとう	28. 0	
		キャベツのおかかあえ	かつおけずり節		キャベツ きゅうり			
		ごはん 牛乳	牛乳			米	618	
21 /火		はるさめスープ	とり肉だんご		キャベツ たまねぎ 白ねぎ	はるさめ ごま油		
		はるまき	豚肉		キャベツ もやし	春巻きの皮 なたね油	20. 3	
		ビビンバ	豚もも肉 大豆	にんじん ほうれん草	切り干しだいこん 白菜キムチ	さとう 米サラダ油		
22 /水		ごはん 牛乳	牛乳			米	611	ちくわのいそべ揚げ（2コ） ひじき入りまぜごはん：ごはんに 混ぜて食べましょう。
		さつまいものみそ汁	油揚げ 赤みそ 白みそ		だいこん たまねぎ しめじ 白ねぎ	さつまいも		
		ちくわのいそべ揚げ	ちくわ あおさ			小麦粉 なたね油	22. 9	
23 /木		ひじき入りまぜごはん	とりむね肉 ひじき 白はん	にんじん	こんにゃく えだ豆	さとう 米サラダ油		
		ごはん 牛乳	牛乳			米	574	
		ぶた肉とやさいの和風いため	豚もも肉 揚げはん	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ 干ししいたけ	米サラダ油 さとう		
24 /金		ほっけのたつた揚げ	ほっけ			でんぶん なたね油	22. 7	
		大根サラダ	まぐろ		だいこん きゅうり			
		麦ごはん 牛乳	牛乳			米 麦	597	
25 /土		ハヤシライス	豚もも肉	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 米サラダ油 ブラウンルウ ハヤシルウ さとう		
		ウインナーソテー	ウインナー	チンゲンサイ 赤ピーマン	とうもろこし キャベツ	米サラダ油	18. 5	
		りんご(ふじ)			りんご			
26 /日		中華めん 牛乳	牛乳			中華めん	580	揚げぎょうざ（2コ） 中華ドレッシング（クラス1本）
		とんこつしょうゆラーメンのスープ	豚もも肉 なんと巻き	にんじん	にんにく とうもろこし キャベツ メンマ もやし 白ねぎ	米サラダ油		
		揚げぎょうざ	豚肉		キャベツ	ぎょうざの皮 なたね油	20. 9	
27 /月		もずくのサラダ	もずく ハム		きゅうり だいこん	中華ドレッシング		
		ごはん 牛乳	牛乳			米	591	えびしゅうまい（2コ）
		とうふの中華煮	豚もも肉 とうふ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 干ししいたけ	米サラダ油 さとう でんぶん		
	えびしゅうまい	えび たら		たまねぎ	しゅうまいの皮	22. 2		
28 /火		もやしのナムル			もやし きゅうり	ごま油		
		ごはん のむヨーグルト	ヨーグルト			米	597	のむヨーグルトの空き容器は、ふたを取って重ね、ビニール袋に入れて返しましょう。 中濃ソース（クラス1本） マヨネーズドレッシング（クラス1本）
		五目汁	とりむね肉 油揚げ	にんじん	だいこん えのきたけ 白ねぎ	じゃがいも		
	にぎすのフライ	にぎす			パン粉 小麦粉 なたね油	22. 1		
29 /水		おからサラダ	おから ハム		とうもろこし えだ豆	マヨネーズドレッシング		
		ごはん 牛乳	牛乳			米	550	減塩しょうゆ（クラス1本）
		ワンタンスープ	とりむね肉 かまぼこ	にんじん	エリンギ キャベツ	ワンタン 米サラダ油		
	やさいちヂミ	豆腐	にんじん	たまねぎ にら	米粉 米サラダ油	17. 2		
30 /木		もやしソテー	ベーコン	チンゲンサイ	もやし	じゃがいも 米サラダ油		
		ごはん 牛乳	牛乳			米	687	こうやどうふの親子煮：蒲郡産のめひかりの魚しょうを使用しています。
		こうやどうふの親子煮	とりむね肉 高野豆腐 卵	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干ししいたけ	米サラダ油 さとう		
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ		パン粉 小麦粉 なたね油	25. 8		
31 /金		えだ豆サラダ	まぐろ		えだ豆 キャベツ とうもろこし			

10月10日は「目の愛護デー」

私たちは、毎日勉強や読書、テレビやゲームなどで、目をたくさん使っています。だからこそ、目を大切にすることが必要です。

～目によいといわれる栄養素～

ビタミンA
目の網膜が元気に生まれかわるのを助けてくれます。
とりレバー、にんじん など

ビタミンE
血のめぐりをよくして、目に必要な栄養をとれます。
かぼちゃ、アーモンド など

ルテイン
まぶしい光から目を守ります。
ほうれん草、ブロッコリー など

アントシアニン
目のつかれをやわらげて、見る力を助けてくれます。
ブルーベリー、なす など

あいち
目の愛護デーに合わせて、目にやさしいメニューが登場！！

8日 ・かぼちゃとレバーのあげ煮(かぼちゃ、レバー)

9日 ・ブルーベリージャム(ブルーベリー)

10日 ・お目めキラキラサラダ(にんじん、ほうれん草)

おいしく食べて、目も元気に！

＋【目によいすごしかた】

目のためには、食べものだけではなく、毎日のすごしかたも大切です。勉強するときやデジタル機器（テレビやゲーム、タブレットなど）を使うときは、以下のことを意識しましょう。

・30分に1回、20びょう以上遠く（6m以上）を見て、目をやすませる。

・本や画面を見るときは、しせいを正して目から30cm以上はなす。

・ねる1時間前からデジタル機器は見ないようにする。

* 今月の卵アレルギー対応給食の実施日は卵マークの日です。提供を受ける方は、「蒲郡市卵アレルギー対応給食承諾書」を確認してから食べましょう。