

実施日	除去 対応 給食	献立名	食 べ 物 の は た ら き						栄養価	お知らせ
			おもに体の組織をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			魚、肉、卵 豆、大豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類、果物	穀類、いも類 糖	油脂 種実類		
1 ／ 水		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			ミルクロールパン		878	
		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	33. 4	
2 ／ 木		りんご(あきばえ)				りんご				
		ごはん 牛乳		牛乳			米		727	
		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 こんにやく	さとう	米サラダ油		
		さわらのてりやき	さわら				さとう でんぶん		35. 8	
3 ／ 金		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				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。 ※お月見だんご
		(お月見給食) ごはん 牛乳		牛乳			米		798	
		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	26. 5	
		ごまあえ			チンゲンサイ	キャベツ もやし		白すりごま		
6 ／ 月		お月見だんご					月見だんご			
		ごはん 牛乳		牛乳			米		784	
		白みそ汁	油揚げ とうふ 白みそ			だいこん しめじ 白ねぎ	じゃがいも			
		しのだ煮	豆腐 油揚げ たら				さとう		28. 6	
7 ／ 火		マカロニとやさいのいためもの	ウインナー		にんじん	エリンギ キャベツ	マカロニ	米サラダ油		
		ごはん 牛乳		牛乳			米		717	
		はるさめスープ	とり肉だんご		にんじん	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	はるまきの皮	なたね油	21. 1	
8 ／ 水		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		マヨネーズドレッシング（クラス1 本））
		(目の愛護デー献立) スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン		848	
		コーンクリームスープ	とりむね肉	牛乳 チーズ スキムミルク	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		33. 2	
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり		マヨネーズドレッシング		
9 ／ 木		ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			和風ドレッシング（クラス1本）
		ごはん 牛乳		牛乳			米		709	
		五目汁	とりむね肉 油揚げ			はくさい えのきたけ 白ねぎ	じゃがいも			
		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		29. 3	
10 ／ 金		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		
	卵	ごはん 牛乳		牛乳			米		704	
		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			
		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 さとう	なたね油	28. 6	
14 ／ 火		キャベツ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		
		ごはん 牛乳		牛乳			米		705	
		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			
		銀ひらすの白しょうゆ焼き	銀ひらす					米サラダ油		
		肉じゃが	豚もも肉			たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	米サラダ油	33. 5	
15 ／ 水		コーヒーのもと					コーヒーのもと			揚げぎょうざ（3コ） 中華ドレッシング（クラス1本）
		中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		704	
		とんこつしょうゆラーメンのスープ	豚もも肉 なると巻き		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	26. 7	
16 ／ 木		もずくのサラダ	ハム	もずく		きゅうり だいこん		中華ドレッシング		減塩しょうゆ（クラス1本）
		ごはん 牛乳		牛乳			米		712	
		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	さとう でんぶん	米サラダ油		
		やさいチヂミ	豆腐		にんじん	たまねぎ いら	米粉	米サラダ油	23. 3	
17 ／ 金		もやしのナムル				もやし きゅうり		ごま油		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。
		ごはん 牛乳		牛乳			米		712	
		さつまいものみそ汁	油揚げ 赤みそ 白みそ			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	25. 9	
20 ／ 月		ひじき入りまぜごはん	とりむね肉 白はん	ひじき	にんじん	こんにやく えだ豆	さとう	米サラダ油		ミートボールのあまずかけ（5～6 コ）
		ごはん 牛乳		牛乳			米		753	
		吉野汁	とりむね肉		にんじん	たまねぎ 干ししいたけ 白ねぎ	さといも 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	さとう でんぶん	なたね油	25. 5	
21 ／ 火		大根の煮付け	まぐろ		さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう	米サラダ油		
		ごはん 牛乳		牛乳			米		729	
		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 こんにやく	さとう	米サラダ油		
		いわしの梅煮	いわし			梅	さとう		31. 2	
22 ／ 水		えだ豆サラダ	まぐろ			えだ豆 キャベツ きゅうり				とり肉ときのこのカレー：乳不使用 です。 ごまドレッシング（クラス1本）
		麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		738	
		とり肉ときのこのカレー	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	カレールウ	米サラダ油		
		ごぼうサラダ			さやいんげん	ごぼう とうもろこし		ごまドレッシング	22. 5	
23 ／ 木		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		753	
		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	さとう でんぶん	米サラダ油 ごま油		
		キャベツ入り平つくね	とり肉			キャベツ		米サラダ油	29. 3	
24 ／ 金		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 こんにやく	さとう	米サラダ油		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）
		ごはん のむヨーグルト		ヨーグルト			米		711	
		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				
		にぎすのフライ	にぎす				パン粉 小麦粉	なたね油	25. 4	
27 ／ 月		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		えびしゅうまい（3コ）
		ごはん 牛乳		牛乳			米		713	
		ワントンスープ	とりむね肉 かまぼこ		チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ	ワントン	米サラダ油		
		えびしゅうまい	えび たら			たまねぎ	しゅうまいの皮		29. 1	
28 ／ 火		ピビンバ	豚もも肉		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		
		プロセスチーズ		チーズ						
		ごはん 牛乳		牛乳			米		719	
		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	さとう	米サラダ油		
29 ／ 水		ほっけのたつた揚げ	ほっけ				でんぶん	なたね油	28. 8	
		ひじきのいため煮	かんばち	ひじき		こんにやく とうもろこし グリンピース	さとう	米サラダ油		
		麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		711	
		ハヤシライス	豚もも肉 とりレバー かんばち		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも フライパン油 ハヤシライス さとう	米サラダ油		
30 ／ 木		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	22. 6	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。
		りんご(ふじ)				りんご				
		ごはん 牛乳		牛乳			米		791	
		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	さとう	米サラダ油		
31 ／ 金		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		パン粉 小麦粉	なたね油	27. 6	
		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				
		愛知のツイストパン 牛乳		牛乳			愛知のツイストパン		733	
		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	豚肉 とり肉 赤みそ			たまねぎ	さとう		28. 4	
		ポテトソテー				えだ豆 とうもろこし	じゃがいも	米サラダ油		

10月10日は「目の愛護デー」

今回は、蒲郡市内にある眼科医療機器メーカー「株式会社ニデック」の社会貢献の一環で、蒲郡市と一緒に目のためによい食べものやすごしかたを紹介します。

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そ～

ビタミン A

目の細胞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けます。

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

あいてい

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 ・ブルーベリージャム(ブルーベリー)

9日 ・お目めキラキラサラダ(にんじん、ほうれん草)

10日 ・かぼちゃとレバーのあけ煮(かぼちゃ、レバー)

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分以上遠く（6m以上）を見て、目をやすませる。

・本や画面を見るときは、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。