

2022



令和4年度 10月分予定献立表

給食指導目標：食べ物と健康について考えよう



給食回数20回

栄養指導目標：塩分のとりすぎは病気の道

日	曜日	主食 (しゅじょく)	の み の も の	おがず			さいりょう			エネルギー たんぱく質 しぼう えんじゆん	一口メモ
				主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	副菜ほか	あか 血や肉になるもの	みどり 病気を防ぐもの	きいろ エネルギーのもと		
3	月	ソフト フランスパン		みそクリームシチュー	★ きりほしだいこん サラダ		とりにく ベーコン ツナ みそ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ きゅうり きりほしだいこん	ソフトフランスパン さといもバター こまきびとう あぶら	646 25.7 24.6 2.5	切り干し大根には、食物繊維がたくさん含まれています。
4	火	のざわな チャーハン		★ ししゅもの チーズふうみあげ	たまごとコーンの スープ		ぶたにく とりにく ししゅも たまご とろろ おから こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ にんにく コーン のざわな パセリ	こめ むぎ こま てんぷん あぶら	604 25.6 19.7 2.2	野沢菜は、高菜・広葉菜とともに、日本三大漬菜のひとつです。
5	水	(サンドパン)		キャベツいり チキンバーグ	ワントンスープ	バナナ	ぶたにく チキンバーグ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ もやし たけのこ ねぎ にら しょうが バナナ	サンドパン ワントンのかわ きびとう あぶら	672 24.6 27.3 2.5	神奈川県産のキャベツが入ったチキンバーグを、サンドパンにはさんで食べます。
6	木	しょくパン		さかなのコーン マヨネーズやき	ミネストローネ	ブルーベリージャム	たら ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ コーン トマト パセリ ジャム	しょくパン じゃがいも マカロニ きびとう あぶら	580 27.5 18 2.3	10月10日は、目の日。10.10を横にするとか人の目にまゆに見えるからだそうです。
7	金	ごはん		ぶたにくのうまに	★ ツナとわかめの サラダ		ぶたにく ツナ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう きゅうり しめじ えだまめ にんにく こんにゃく	ごはん きびとう あぶら	582 20.9 12.3 1.7	わかめは血中コレステロール量を下げたりの動脈硬化や心筋梗塞を防ぐなどの効果があるとされています。
10	月	スポーツの日									
11	火	ナン		キーマカレー	★ かみかみサラダ	ゼリー	ぶたにく だいす おから ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ にんにく しょうが こんにゃくかんてん コーンゼリー	ナン じゃがいも こまきびとう あぶら	646 28.3 22.2 2.3	カレー粉には食欲を増進させたり、胃腸の働きを高めたり、疲労回復の働きがあります。
12	水	ぶどうパン		ちゃんぽんめん	★ だいすとさつまいも のかりんと		ぶたにく だいす おから ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ もやし ねぎ しめじ しょうが	ぶどうパン めん さつまいも きびとう てんぷん あぶら	614 24.5 17.8 1.9	座間の農家さんが育てたさつまいもを使います！
13	木	ごはん		★ さけの ちゃんちゃんやき	ひじきのために かきだまじる		さけ さつまいも たまごひしき なると とうもろ だいす みそ さば ぶり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ ピーマン ねぎ えのき こんにゃく	ごはん パター きびとう てんぷん あぶら	674 31.9 16.1 2.5	ちゃんちゃん焼きは、能などの魚と野菜を焼いてみそなどで味付けした北海道の郷土料理です。
14	金	ごはん		とりにくとだいこん のにも	からしあえ	ふりかけ	ぶたにく とりにく みそかつおぶし さば ぶり ふりかけ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん チンゲンサイ ほうれんそう もやし ほうさい いんげん しょうが	ごはん じゃがいも きびとう あぶら	580 21.1 12.2 1.7	
17	月	ごはん		チンジャオロース	ビーフンスープ		ぶたにく とりにく うずらのたまご ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たけのこ たまねぎ ピーマン キャベツ しいたけ にんにく しょうが こんにゃく	ごはん ビーフン じゃがいも てんぷん きびとう あぶら	625 23.1 13.1 2.1	ビーフンは、米粉で作った中国のめんです。
18	火	きのこごはん		★ いわしのうめ	すましじる		とりにく とうふ いわしのうめ あぶらあげ なる とさば ぶり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな まいたけ しめじ えのき しめじ えだまめ ねぎ しらたき みかん	こめ むぎ あぶら きびとう てんぷん	619 25.7 14.4 2.5	いわしの梅煮は、骨まで軟らかく煮てあります。よく噛んで食べましょう。
19	水	チーズパン		★ とうふのだんごじる	こまごぼう		とりにく だいす とうふ おから こな さば ぶり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう ごぼう ねぎ	チーズパン しらたまご こま きびとう てんぷん	624 30.6 21.1 2.5	豆腐と白玉粉で作った手作りの団子が入った汁です。とうろふらわります。
20	木	ごはん		★ ぶたにくとだいすの ケチャップあえ	とうがんとみそしる		ぶたにく とりにく だいす とうふ おから みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ トーマン とうがん ねぎ にんにく しょうが	ごはん きびとう てんぷん あぶら	689 29.2 18.9 1.8	豚肉には、ビタミンB1が豊富で疲労回復効果があります。
21	金	(ごはん)		★ ハヤシライス	ツナサラダ	ヨーグルト	ぶたにく ツナ チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	ごはん じゃがいも バター きびとう あぶら	740 25.2 18.9 1.9	一日の元気のみなもとごはん！朝ごはんをしっかり食べて毎日元気にすごしましょう。
24	月	ロールパン		★ やきそば	にくだんこの あまから		ぶたにく にくだんこ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ しいたけ もやし キャベツ	ロールパン めん きびとう てんぷん あぶら	606 23.2 24.8 2.5	
25	火	さつまいも ごはん		★ ちくわのごまあげ	みそしる		とうふ ちくわ あぶらあげ みそ さば ぶり おから ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ こま さつまいも あぶら	594 20.3 17.2 2.6	座間の味郷土料理を知ろう！「さつまいもごはん」
26	水	ごはん		★ チキンチキン ごぼう	なめこじる		とりにく とうふ わかめ ほうさい さば ぶり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう なめこ だいこん ねぎ えだまめ	ごはん きびとう てんぷん あぶら	712 27.6 15.7 2.3	ごぼうは、食物繊維が豊富な野菜で、おなかの掃除をしてくれそうです。よくかんで食べましょう。
27	木	くろパン の卵 ヨーグルト		★ さかなの かわりフライ	ペンネスープ		たら ぶたにく ベーコン たまご おから の卵ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	くろパン ペンネ オールブラン じゃがいも パン こな あぶら	626 27.5 17.5 2.0	魚のかわりフライは、衣にオールブランが入ります。
28	金	ごはん		★ マーボーどうふ	ちゅうかサラダ	1日30回	ぶたにく だいす とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	ごはん はるさめ きびとう こま てんぷん あぶら	664 26.4 16.5 2.0	豆腐は、大豆から作られています。大豆は良質なたんぱく質が豊富です。
31	月	ごはん		★ とりそば	ぶたしる		とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ たまご みそ さば ぶり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん ねぎ しょうが こんにゃく	ごはん じゃがいも きびとう あぶら	635 27.9 15.0 2.0	一口30回を目標に、よくかんで食べましょう。

★「カミカミメニュー」の日です。ゆっくりよくかんで食べましょう！

※材料の都合により変更させていただく場合もあります。