10月の給食だより



阿南市南部学校給食センター

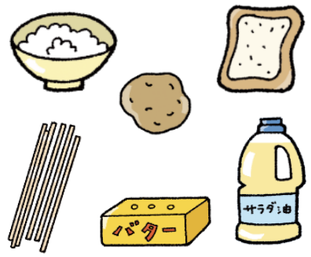
「食べ物の３つのはたらき」

食べ物は体の中でのはたらきによって、３つのグループに分けることができます。
３つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

黄



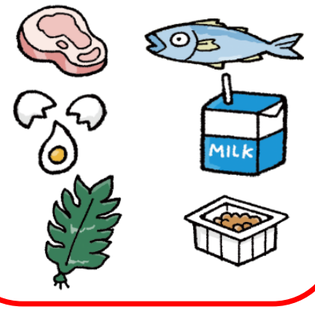
おもに
力や熱になる



赤



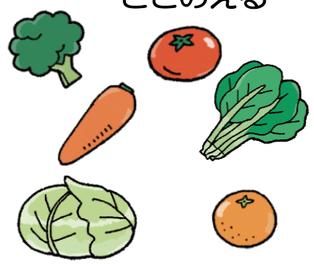
おもに
血・骨・肉になる



緑



おもに
体の調子を
ととのえる

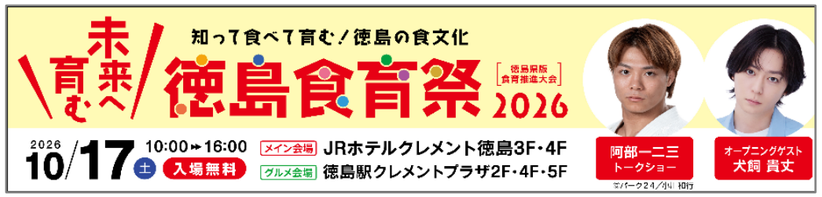


★ごはんやパンをしっかり食べていますか？

「給食のごはんやパンって、多すぎるな～」と思っている人はいませんか？
ごはんやパンは「主食」といって、食事の中心となるものです。脳や体をしっかり動かすためには、主食からエネルギーをとることが大切です。

主食（黄）	主菜（赤） 副菜（緑）

健康によい量のバランス
主食(黄)３：主菜(赤)１：副菜(緑)２
全体の半分がごはん。肉や魚の２倍の量の野菜を食べるとバランスがいいよ！







令和8年10月　学校給食予定献立表　阿南市教育委員会

日	曜日	献立名		力や熱になるたべもの（黄）	血・骨・肉をつくるたべもの(赤)	体の調子を整えるたべもの（緑）	熱量	蛋白	脂質
1	木	ごはん　牛乳 かぼちゃのうま煮 ごまあえ		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・がんもどき・とりにく・さつまあげ	チンゲンサイ・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・こんにゃく・キャベツ・えだまめ	617	25.8	16.7
2	金	ごはん　牛乳 もち麦入りスープ いかのかりんあげ ゆでえだまめ		こめ・あぶら・でんぷん・もちむぎ	ぎゅうにゅう・いか・ベーコン	えだまめ・しめじ・しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさい	607	26.1	18.4
5	月	ごはん　牛乳 ぶた肉のオイスターソースいため さつまいもオムレツ	こんぶつくだ煮	こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・こんぶつくだに・オムレツ	キャベツ・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・しょうが・きくらげ・たけのこ	596	26.4	16.7
6	火	ごはん　牛乳 すき焼き すだちずあえ		こめ・ごま・やきふ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・わかめ・ぎゅうにく・しらすぼし・ぶたにく・やきどうふ	はくさい・きゅうり・にんじん・ながねぎ・たまねぎ・こんにゃく・すだち	616	26.4	19.6
7	水	ごはん　牛乳 とり肉のトマト煮 れんこんサラダ		こめ・オリーブオイル・さとう・じゃがいも・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・いんげんまめ・とりにく	きゅうり・グリンピース・コーン・たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく・れんこん	606	25.5	15.1
8	木	ごはん　牛乳 みそけんちん汁 さわらの野菜あんかけ	☆お米のムース	こめ・でんぷん・ムース・さといも・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・とうふ・みそ・あぶらあげ・さわら	だいこん・こまつな・ごぼう・たまねぎ・にんじん	695	28.3	24.2
13	火	タコライス　牛乳 野菜スープ ボイルキャベツ		こめ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひよこまめ・ぎゅうにく・ウインナー	キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・トマト・にんじん・にんにく	620	24.7	19.3
14	水	☆小型黒糖入りパン　牛乳 和風スパゲッティ わかめサラダ		パン・ドレッシング・スパゲッティ・オリーブオイル	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・わかめ	にんじん・たまねぎ・しいたけ・こまつな・コーン・きゅうり	583	24.4	17.8
15	木	6年生　修学旅行・1～5年生　遠足							
16	金	ごはん　牛乳 もずくのかきたま汁 さばのみそ煮	☆みかんゼリー	こめ・さとう・ゼリー・でんぷん	ぎゅうにゅう・たまご・もずく・とうふ・さば・みそ	えのきたけ・にんじん・たまねぎ・こまつな・しょうが	677	28.6	20.6
19	月	ごはん　牛乳 八宝菜 さつまいもと大豆のコロコロあげ		こめ・あぶら・さつまいも・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・いか・うずらたまご・ぶたにく・だいず・えび	はくさい・きくらげ・しょうが・たけのこ・チンゲンサイ・にんじん	670	29.0	19.4
20	火	ごはん　牛乳 ちくぜん煮 アーモンドあえ	チーズ	こめ・さとう・アーモンド	ぎゅうにゅう・チーズ・さつまあげ・とりにく	しいたけ・キャベツ・ごぼう・こんにゃく・たけのこ・にんじん・れんこん・こまつな	593	26.4	16.3
21	水	ごはん　牛乳 ふしめん汁 いわしのおかか煮 ひじきのいため煮		こめ・ふしめん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・いわしのおかかに・ちくわ・とりにく・ひじき	にんじん・しいたけ・だいこん・たまねぎ・ねぎ	592	25.4	17.2
22	木	ごはん　牛乳 ハヤシシチュー フルーツミックス		こめ・あぶら・こむぎこ・さとう・ゼリー・バター	ぎゅうにゅう・ぶたにく	にんにく・もも・パインアップル・しめじ・グリンピース・たまねぎ・にんじん	675	23.4	18.5
23	金	ごはん　牛乳 肉団子のうま煮 たくあんあえ		こめ・じゃがいも・さとう・ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・にくだんご	たくあんづけ・こんにゃく・えだまめ・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・にんじん	608	21.5	16.9
26	月	ごはん　牛乳 五目きんぴら さわらのもみじ焼き		こめ・マヨネーズ・さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・さわら・ぶたにく	れんこん・ごぼう・にんじん・ピーマン・こんにゃく	684	30.3	25.8
27	火	きのこごはん　牛乳 とうふのみそ汁 ちくわとさつまいもの天ぷら		こめ・こむぎこ・あぶら・さつまいも・てんぷらこ	ぎゅうにゅう・みそ・とうふ・あぶらあげ・ちくわ・わかめ	たまねぎ・はくさい・しそ・にんじん・きのこごはんのぐ・ねぎ	620	22.4	16.4
28	水	★食パン　牛乳 ポトフ だいこんサラダ	黒豆きなこクリーム	パン・じゃがいも・きなこクリーム・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ウインナー・ぶたにく	キャベツ・きゅうり・だいこん・たまねぎ・にんじん・えだまめ	659	29.4	24.5
29	木	ごはん　牛乳 ちゅうかコーンスープ ヤンニョムチキン	みかん	こめ・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン	みかん・にんにく・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・たけのこ・コーン・きくらげ	708	25.4	23.9
30	金	ごはん　牛乳 煮こみおでん 白菜のおひたし		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・こんぶ・うずらたまご・さつまあげ・とりにく・がんもどき	こんにゃく・はくさい・だいこん・こまつな・にんじん	596	25.4	18.6
							kcal	g	g

※小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を調整しています。（記載の栄養価は中学年）
※材料の購入、その他の理由により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。



今月の阿南市産：米・しいたけ
※ちくわ・はんぺん・さつまあげ・こんにゃく・とうふは阿南市内の工場で作られています。