

令和7年度(10月1日～10月16日)

10月 小学校給食献立表

川西市教育委員会

※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	1日(水)		2日(木)		3日(金)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		14日(火)		15日(水)		16日(木)	
献立名	牛乳 白飯 肉じゃが もやし炒め		牛乳 白飯 五目スープ チャブチェ		牛乳 きのこごはん じゃがいものみそ汁 うの花のいり煮		牛乳 白飯 なすのみそ汁 わかさぎの南蛮漬け あらめと大豆の煮物		牛乳 白飯 わかめスープ 豚肉とこまつなめの炒め煮 ぶどうかん		牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん キーマカレー ハムときやべつの炒め煮		牛乳 白飯 スーミータン マーボーなす		牛乳 さつまいもごはん 豚汁 高野豆腐の含め煮		牛乳 白飯 ソイシチュー コーンソテー		牛乳 白飯 ワンタンスープ 酢豚		牛乳 あぶたま井 白飯 あぶたま井の具 そうめん汁 切干大根の煮物	
材料名および使用量（g）	牛乳	1本○	牛乳	1本○	牛乳	1本○	牛乳	1本○	牛乳	1本○	牛乳	1本○	牛乳	1本○	牛乳	1本○	牛乳	1本○	牛乳	1本○	牛乳	1本○
	精白米	75□	精白米	75□	精白米	50□	精白米	75□	精白米	75□	精白米	70□	精白米	75□	精白米	60□	精白米	75□	精白米	75□	精白米	75□
	水	101	水	101	もち米	20□	水	101	水	101	発芽玄米	5□	水	101	さつまいも	25□	水	101	水	101	水	101
	牛肉(スライス)	20□	えび(80～120・冷)	15□	しめじ	10△	なす	20△	わかめ(乾)	0.6□	鶏肉(若5)	20□	合挽肉(4.8)	108	* 鶏卵	15□	清酒	5	鶏肉(若5)	20□	ワンタン皮(乾)	10□
	じゃがいも	80□	清酒	1	まいたけ	10△	たまねぎ	15△	鶏肉(若5)	20□	しょうゆ(淡)	4	大豆(乾)	10	はるさめ	3□	塩	0.8	じゃがいも	50□	えび(80～120・冷)	10□
	たまねぎ	40△	豆腐(冷)	20□	干し椎茸(スライス)	0.3△	にんじん	15△	にんじん	15△	にんじん	15△	たまねぎ	20△	たまねぎ	20△	水	80	たまねぎ	40△	いか(かのこ・冷)	10□
	糸こんにやく	35△	たまねぎ	15△	油あげ(冷)	3□	油あげ(冷)	5□	緑豆もやし	15△	にんじん	20△	たまねぎ	60△	クレームコーン(冷)	0.5△	豚肉(スライス)	20□	にんじん	20△	清酒	1
	にんじん	25△	ホールコーン(冷)	10△	にんじん	5△	わかめ(乾)	0.5□	しょうゆ(淡)	4	しょうゆ(淡)	4	にんじん	20△	サラダ油	20△	じゃがいも	20□	パセリ(乾)	0.03△	にんじん	15△
	サラダ油	1□	にんじん	15△	しょうゆ(淡)	7	葉ねぎ	3△	清酒	1	りんご	5△	りんご	5△	清酒	0.2	緑豆もやし	15△	豆乳	40□	緑豆もやし	15△
	しょうゆ(濃)	5.5	葉ねぎ	3△	清酒	5	みそ(赤)	9□	塩	0.2	にんにく	0.3△	にんにく	0.3△	しょうゆ(白)	1	ぶどう酒(白)	1	にんじん	15△	葉ねぎ	3△
	さとう(三温)	3□	しょうゆ(淡)	4	けずりふし(だし用)	1	こしょう(白)	0.02	こしょう(白)	0.02	サラダ油	1□	サラダ油	1□	塩	0.7	つきこんにやく	10△	塩	0.8	干し椎茸(スライス)	0.5△
	みりん	1	清酒	1	こんぶ(だし用)	0.5	水	120	ガーリック	0.02	小麦粉	6□	小麦粉	6□	しょうゆ(淡)	0.5	ごぼう(ささがき)	5△	こしょう(白)	0.02	しょうゆ(淡)	4
	水	20	塩	0.2	水	76	わかさぎ(冷)	35□	煮干し(だし用)	1	バター(調)	6□	バター(調)	6□	こしょう(白)	0.02	葉ねぎ	3△	ガーリック	0.02	清酒	1
	緑豆もやし	30△	こしょう(白)	0.02	じゃがいも	20□	でんぷん	4□	こんぶ(だし用)	0.5	カレー粉	0.6	ソース(ウスター)	4	ガーリック	0.02	みそ(赤)	9□	こんぶ(だし用)	0.5	塩	0.2
	にら	3△	ガーリック	0.02	豆腐(冷)	20□	てんぷら油	5□	水	120	ケチャップ	3	ケチャップ	3	ごま油	0.3□	けずりふし(だし用)	1	でんぷん	1□	こしょう(白)	0.02
サラダ油	0.5□	ごま油	0.3□	油あげ(冷)	5□	酢	1.5	しょうが	0.3△	しょうが	2	しょうゆ(濃)	2	ごま油	0.3□	煮干し(だし用)	0.5	水	50	ガーリック	0.02	
しょうゆ(濃)	0.8	煮干し(だし用)	1	わかめ(乾)	0.5□	しょうゆ(淡)	1.5	しょうが(濃)	0.3△	しょうゆ(濃)	1	しょうゆ(濃)	1	葉ねぎ(だし用)	1	高野豆腐(1/20)	5□	にんじん	5△	ホールコーン(冷)	30△	
こしょう(白)	0.01	こんぶ(だし用)	0.5	にんじん	15△	さとう(三温)	0.8□	ぶどう酒(赤)	1	ぶどう酒(赤)	1	こしょう(白)	0.02	にんにく(だし用)	0.5	鶏肉(若5)	10□	しめじ	3△	豚肉(角)	35□	
ガーリック	0.01	水	120	葉ねぎ	5△	みりん	0.8	厚揚げ(ミニ・冷)	15□	こしょう(白)	0.02	こしょう(白)	0.02	にんじん	0.2	たまねぎ	15△	米油	0.5□	こんぶ(だし用)	0.5	
				みそ(赤)	9□	清酒	0.8	サラダ油	0.5□	パプリカパウダー	0.75	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
				はるさめ(チャブチェ)	8□	あらめ	3□	大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
				けずりふし(だし用)	2	大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
				たまねぎ	15△	大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
				にんじん	5△	大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
				赤ピーマン	5△	大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
				干し椎茸(スライス)	0.5△	大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
				にんにく	0.2△	大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
				いりごま	0.5□	大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
				ごま油	0.5□	大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
				しょうゆ(濃)	2	大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
				さとう(三温)	0.8□	大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
				塩	0.1	大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
				こしょう(白)	0.01	大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130	高野豆腐(1/20)	5□	しょうゆ(淡)	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	
						大豆(乾)	5□	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5	水	75	水	130							

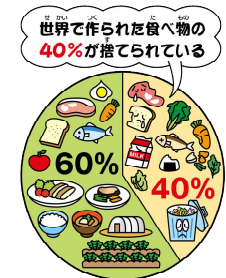


世界食料デー

「世界食料デー」は、世界の食料問題を考える日として国連が定めた日です。日本では10月を世界食料デー月間としています。世界には飢餓で苦しんでいる人がいる一方で、日本はたくさんの食べ物を世界中から輸入しているにもかかわらず、まだ食べられるのに捨ててしまっている食品ロスがたくさんあります。食品ロスを減らすために私たちができることを考えて、行動しましょう。

保存食の活用

16日の献立は、保存食であるそうめん、切干大根を取り入れた献立です。切干大根は、冬にたくさん収穫した大根を干して、水分を減らすことによって腐りにくく長持ちできるようにして、食べ物が少ないときに備えておくことができる保存食です。保存食は食料確保のために考えられた昔の人の知恵がつまった食べ物です。



令和7年度(10月17日～10月31日)

10月 小学校給食献立表

川西市教育委員会

※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	牛乳 白飯 さつま汁 さんまの煮つけ えだまめ	牛乳 白飯 沢煮鮎 かんぴょうの炒め煮 みかん	牛乳 コーンライス ポークビーンズ にらサラダ	牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 鶏肉のすだちソースかけ 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 おでん はりはり大根	牛乳 牛丼 白飯 牛丼の具 なめこのみそ汁 ちんげんさいの煮びたし	牛乳 ロールパン きのこスパゲティ ツナサラダ	牛乳 白飯 いも子汁 きんぴら みかん	牛乳 白飯 せんべい汁 さけのからあげ きやべつのおえもの	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ 挽肉のオイスターソース炒め	牛乳 白飯 かきたま汁 豚肉の角煮 もやしのあえもの
材料名および使用量(g)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	精白米	精白米	精白米	精白米	精白米	精白米	精白米	精白米	精白米	精白米	精白米
	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水
	鶏肉(若5)	豚肉(細切)	ゆば(乾)	あおさ(乾)	たまねぎ	たまねぎ	スライス	さといも	おつゆせんべい	平めんビーフン	*鶏卵
	だいこん	にんじん	大豆(乾)	えのきだけ	にんじん	厚揚げ(冷)	たまねぎ	エリンギ	鶏肉(若5)	鶏肉(若5)	豆腐(冷)
	ごぼう(さき)	だいこん	豚肉(短冊・小)	じゃがいも	えのきだけ	にんじん	糸こんにやく	生しいたけ	はくさい	たまねぎ	にんじん
	にんじん	えのきだけ	みつば	にんじん	みそ(赤)	板こんにやく	サラダ油	しょうゆ(濃)	だいこん	にんじん	葉ねぎ
	葉ねぎ	しょうゆ(淡)	清酒	ササゲ	ササゲ	ササゲ	さとう(三温)	たまねぎ	にんじん	ちんげん菜	しょうゆ(淡)
	干し椎茸(スライス)	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん
	ササゲ	ササゲ	ササゲ	ササゲ	ササゲ	ササゲ	ササゲ	ササゲ	ササゲ	ササゲ	ササゲ
食育の日 の献立	さんま(焼切・40・冷)	さんま(焼切・40・冷)	さんま(焼切・40・冷)	さんま(焼切・40・冷)	さんま(焼切・40・冷)	さんま(焼切・40・冷)	さんま(焼切・40・冷)	さんま(焼切・40・冷)	さんま(焼切・40・冷)	さんま(焼切・40・冷)	さんま(焼切・40・冷)
	しょうが	しょうが	しょうが	しょうが	しょうが	しょうが	しょうが	しょうが	しょうが	しょうが	しょうが
	しょうゆ(濃)	しょうゆ(濃)	しょうゆ(濃)	しょうゆ(濃)	しょうゆ(濃)	しょうゆ(濃)	しょうゆ(濃)	しょうゆ(濃)	しょうゆ(濃)	しょうゆ(濃)	しょうゆ(濃)
	さとう(三温)	さとう(三温)	さとう(三温)	さとう(三温)	さとう(三温)	さとう(三温)	さとう(三温)	さとう(三温)	さとう(三温)	さとう(三温)	さとう(三温)
	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん
	こんぶ(だし用)	こんぶ(だし用)	こんぶ(だし用)	こんぶ(だし用)	こんぶ(だし用)	こんぶ(だし用)	こんぶ(だし用)	こんぶ(だし用)	こんぶ(だし用)	こんぶ(だし用)	こんぶ(だし用)
	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水
	えだまめ	えだまめ	えだまめ	えだまめ	えだまめ	えだまめ	えだまめ	えだまめ	えだまめ	えだまめ	えだまめ
	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん
	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん
川西市のホームページでは、給食関連情報を掲載しています。 (例：主な食材の配合内容表やレシピ集など)											
※「*」は、除去食対応日の除去対象食品(鶏卵・うずら卵・マヨネーズ)につけています。 ※「塩」の使用について：献立の材料名欄に記載されていなくても、「ゆで塩」など、味をととのえることを目的に使用することがあります。											
エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
4年	654kcal 25.0g	573kcal 21.3g	615kcal 24.1g	624kcal 24.4g	629kcal 24.1g	560kcal 20.7g	590kcal 22.6g	583kcal 20.4g	643kcal 27.2g	568kcal 23.2g	593kcal 27.4g

食育の日

毎月19日は食育の日です。10月19日は土曜日のため、17日(金)を食育の日の献立にしています。秋の味覚を取り入れた一汁二菜の和食献立です。えだまめは、黒豆のえだまめが出回る時期です。

さつま汁

さつま汁は、鹿児島県の郷土料理です。鶏肉が入った具だくさんのみそ汁で、みそは九州地方でよく使われている麦みそです。かつて鹿児島県では鶏同士を戦わせる闘鶏が盛んで、負けた鶏を野菜といっしょに煮込んでいただいていたのが始まりとされています。

秋の味覚

実りの秋は新米、野菜、きのこ、いも、果物などいろいろな食べ物が収穫されます。

魚も脂がのっておいしくなるものもあります。また、過ごしやすい気候になり、体が冬の寒さにそなえて栄養を蓄えようとして食欲も増す季節です。10月初めは、なすや赤ピーマンなど名残りの夏野菜が出ますが、後半はすっかり季節が変わって秋を感じる食べ物が増えていきます。旬の食べ物を食べて季節の移り変わりを感じてほしいです。

