



2026年10月

給食だより

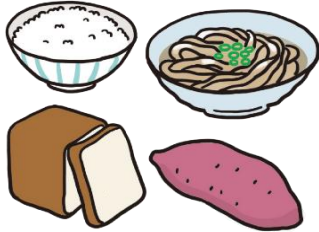
須田共同調理場
TEL 0256-52-6533

月	火	水	木	金
10月の予定 【須田小】 17日 文化祭 19日 振替休業日 【須田中】 17日 学習発表会 19日 振替休業日 *都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。	今月の加茂産食材 ・米 ・梨 ・きゅうり (加茂の意地) ・しいたけ	予定など 食の物 菜 菜 汁 主 副 飲み物 その他	1 セルフサンドパン 背割りコッペパン ポテトスープ ウインナーのケチャップソース りっちゃんのげんきサラダ 牛乳	2 ごはん さつま汁 さばのしょうが煮 豆腐サラダ 牛乳
		黄 体エネルギー 赤 体をつくる みどり 体の調子をととのえる 小 エネルギー／たんぱく質	パン ジャがいも さとう 油 牛乳 ベーコン ウインナー ハム 昆布 かつお節 キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ きゅうり コーン 599 和カロリ / 23.0 グラム 833 kcal / 30.8 g	ごはん さつまいも さとう 油 牛乳 とり肉 みそ さば ハム とうふ のり にんじん 大根 ごぼう しめじ 玉ねぎ こんにゃく しょうが 小松菜 キャベツ 598 和カロリ / 28.3 グラム 782 kcal / 36.3 g
5	6	7	8	9
ツナそぼろ丼[ごはん] 豚キムチ鍋 [ツナそぼろ丼の具] 牛乳 梨 ごはん ごま油 油 さとう 牛乳 ぶた肉 油あげ とうふ みそ ツナ 卵 白菜 白菜キムチ もやし にんじん しいたけ えのきたけ にんにく しょうが 切干大根 玉ねぎ 枝豆 なし 627 和カロリ / 30.5 グラム 804 kcal / 37.9 g	みそラーメン[中華めん] [みそラーメンスープ] えび焼売(2個) 茎わかめのきんぴら 牛乳 中華めん 油 ごま油 さとう ラード かたくり粉 小麦粉 牛乳 ぶた肉 みそ すけとうだら えび さつまあげ 茎わかめ しょうが にんにく にんじん メンマ コーン もやし 玉ねぎ キャベツ ごぼう 614 和カロリ / 26.1 グラム 807 kcal / 34.0 g	ごはん 芋煮(山形県庄内地域) 豚肉の照りマヨ炒め チーズ入りおひたし 牛乳 ごはん 里いも さとう 油 ノンエッグマヨネーズ 牛乳 ぶた肉 厚あげ みそ チーズ かつお節 こんにゃく にんじん しめじ 長ねぎ キャベツ 小松菜 658 和カロリ / 27.8 グラム 851 kcal / 34.6 g	ココア揚げパン ポトフ ツナサラダ 牛乳 角チーズ パン 油 さとう ジャがいも 牛乳 ウインナー ぶた肉 ツナ チーズ にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 624 和カロリ / 24.1 グラム 824 kcal / 30.4 g	目の愛護デー献立 ごはん 玉ねぎのみそ汁 さばの竜田揚げ ブロッコリーのごまじゃこ和え 牛乳 ブルーベリーゼリー ごはん かたくり粉 油 さとう ごま 牛乳 とうふ みそ さば いわし 玉ねぎ にんじん えのきたけ ほうれん草 しょうが ブロッコリー キャベツ コーン ブルーベリー 634 和カロリ / 25.7 グラム 800 kcal / 30.6 g
12	13	14	15	16
スポーツの日 体をつごかそう スポーツの秋	お蕎麦 大麦麺 すき焼き汁 肉団子の甘酢あん のり酢和え 牛乳 大麦めん さとう 米パン粉 かたくり粉 米粉 牛乳 ぶた肉 とうふ ツナ のり 白菜 にんじん えのきたけ 玉ねぎ こんにゃく しょうが こんにゃく にんにく キャベツ ほうれん草 もやし 611 和カロリ / 28.5 グラム 790 kcal / 36.1 g	ごはん きのこと豚汁 鶏肉のねぎみそ炒め 小松菜ののりたく和え 牛乳 ごはん ごま油 さとう ノンエッグマヨネーズ 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ のり 大根 にんじん 玉ねぎ えのきたけ しめじ こんにゃく ごぼう しょうが にんにく 長ねぎ 小松菜 もやし たくあん 590 和カロリ / 23.9 グラム 765 kcal / 29.4 g	セルフサンドパン 卵サンド[食パン] クリームシチュー [卵サンドの具] 花野菜のペペロンソテー 牛乳 パン 油 ジャがいも ルウ ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル 牛乳 とり肉 卵 ハム にんじん 玉ねぎ しめじ きゅうり ブロッコリー カリフラワー コーン にんにく 648 和カロリ / 26.5 グラム 872 kcal / 34.5 g	秋の味覚カレーライス[ごはん] [秋の味覚カレールウ] 海藻サラダ 牛乳 ヨーグルト ごはん さつまいも 油 ルウ ごま 牛乳 ぶた肉 わかめ ツナ ヨーグルト にんじん 玉ねぎ しめじ しょうが にんにく りんご パパイヤ レーズン キャベツ きゅうり 711 和カロリ / 24.7 グラム 894 kcal / 29.7 g
19	20	21	22	23
振替休業日	つけナポリタン[ソフトめん] [ナポリタンソース] まめ 豆ポテトサラダ 牛乳 ソフトめん 油 さとう ジャがいも ノンエッグマヨネーズ 牛乳 とり肉 ウインナー チーズ ハム 大豆 いんげん豆 卵 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン セロリ こんにゃく トマト パセリ ブロッコリー 651 和カロリ / 27.3 グラム 831 kcal / 34.1 g	豚丼[ごはん] 具だくさんみそ汁 [豚丼の具] 牛乳 梨 ごはん ジャがいも 油 さとう 牛乳 とり肉 とうふ みそ ぶた肉 にんじん ごぼう 大根 玉ねぎ しらたき さやいんげん なし 606 和カロリ / 25.6 グラム 777 kcal / 31.7 g	セルフサンドパン 背割りコッペパン 鶏肉と野菜のスープ 太刀魚のフライオーロラソース コールスローサラダ 牛乳 パン ジャがいも パン粉 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ さとう 牛乳 ベーコン とり肉 太刀魚 にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ コーン きゅうり 638 和カロリ / 24.3 グラム 857 kcal / 31.4 g	十三夜献立 ごはん お月見汁 いわしのみぞれ煮 ひじきと大豆の和風サラダ 牛乳 お月見ゼリー ごはん 白玉もち さとう ノンエッグマヨネーズ 牛乳 とり肉 油あげ いわし ひじき 大豆 大根 にんじん ごぼう 小松菜 長ねぎ ブロッコリー れんこん みかん レモン 706 和カロリ / 26.8 グラム 886 kcal / 32.4 g
26	27	28	29	30
ごはん みそけんちん汁 ハンバーグのおろしソース れんこんの和風サラダ 牛乳 ごはん 里いも ごま油 ラード さとう ごま ノンエッグマヨネーズ 牛乳 とうふ みそ とり肉 ぶた肉 ひじき 大根 にんじん 長ねぎ こんにゃく ごぼう 玉ねぎ トマト にんにく しょうが れんこん コーン 枝豆 676 和カロリ / 24.5 グラム 878 kcal / 30.2 g	わかめラーメン[中華めん] [わかめらーめんスープ] 厚揚げとキャベツの坦々炒め 牛乳 中華めん ごま油 ごま 牛乳 ぶた肉 なんと わかめ 厚揚げ みそ しょうが にんにく にんじん もやし にら 長ねぎ メンマ コーン キャベツ 小松菜 611 和カロリ / 29.1 グラム 782 kcal / 36.7 g	ごはん 里いものみそ汁 いわしの蒲焼き ごま和え 牛乳 ごはん 里いも かたくり粉 油 さとう ごま 牛乳 油あげ みそ いわし 大根 にんじん 玉ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 もやし 597 和カロリ / 23.2 グラム 768 kcal / 28.3 g	アップルチップコッペパン クラムチャウダー ほうれん草オムレツ マカロニサラダ 牛乳 パン さとう ジャがいも 油 ルウ 米粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 牛乳 あさり ベーコン 卵 ハム りんご にんじん 玉ねぎ パセリ ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン 642 和カロリ / 25.2 グラム 858 kcal / 32.1 g	ハロウィン献立 ごはん 鶏肉と野菜のスープ かぼちゃひき肉フライ 彩りマリネ 牛乳 ハロウィンデザート ごはん ジャがいも さとう パン粉 ラード 小麦粉 油 オリーブオイル 牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉 豆腐 にんじん 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ きゅうり パプリカ 652 和カロリ / 21.0 グラム 840 kcal / 25.9 g

食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、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。

黄のグループ たんぱく質・炭水化物・脂質



パワーアップ!

(おもにエネルギーになる)

赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)



丈夫な体!

(おもに体をつくる)

緑のグループ ビタミン(A・C)



元気でニコニコ!

(おもに体の調子を整える)

※無機質は「ミネラル」ともいい、カルシウムのほかにも鉄やナトリウム(食塩)、マグネシウムなどいくつか種類があり、はたらきも異なります。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。

成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えてきます。そのため女性だけでなく、男性でも貧血が起こりやすくなります。食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

どんな症状があるの?

立ちくらみやめまいだけでなく、「勉強がはかどらない」「イライラする」「疲れやすい」といった症状が貧血で起こることがよくあります。



スポーツをする人はとくに注意!

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



鉄とビタミンCをしっかりとろう!

赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素を運びます。レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに!

鉄と同じく赤血球をつくる材料になるたんぱく質をしっかりとることも大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などを献立に組み合わせて、しっかりと食べましょう。

