



					材料の種類とその体内での働き						
日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	(赤)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)エネルギーになる食品		献立や食品のメッセージ
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1	水	コッパン		とりにくのマーマレードやき ポテトサラダ マカロニスープ	とりにく ハム だいず	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん ぶなしめじ	とうもろこし たまねぎ	コッパン じゃがいも マーマレード マカロニ	 今月の目標 じょうぶなからだ をつくらう
2	木	ごはん		キムチいりスタミナなっとう ナムル もずくスープ	ぶたにく なっとう とうふ みそ	牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう	はくさい にんにく もやし たまねぎ ほししいたけ	しろねぎ しょうが キャベツ	米 さとう あぶら ごま	
3	金	ごはん		いわしのかばやき たまごあえ すましじる	いわし たまご あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	もやし えのきたけ しろねぎ	たまねぎ しろねぎ	米 さとう あぶら でんぶん	
6	月	ごはん		ドライカレー きりぼしだいこんのサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく だいず	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ レーズン だいこん しろねぎ キャベツ	にんにく しょうが きゅうり キャベツ	米 さとう あぶら でんぶん ごま	
7	火	ごはん お月見献立		さばのしおこうじやき げんきもりもりサラダ おつきみだんごじる	さば ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ だいこん ほししいたけ しろねぎ	しょうが こんにゃく しろねぎ	米 あぶら かぼちゃだんご さとう ごま	
8	水	こがたパン		ぎょうざ ツナサラダ みそラーメン	ぶたにく とりにく みそ まぐろフレーク	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし しろねぎ	とうもろこし にんにく しょうが	こがたパン あぶら ちゅうかめん こむぎこ さとう	 いただきます しょう。
9	木	ごはん		チキンチキンごぼう わかめのかおりあえ かぼちゃのみそじる	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	ごぼう もやし たまねぎ しょうが しろねぎ	えだまめ キャベツ しろねぎ	米 あぶら でんぶん さとう	
10	金	ごはん		さけのマヨネーズやき ひじきのいりに かきたまじる	さけ とりにく たまご あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ ほししいたけ	しょうが たまねぎ	米 さとう あぶら でんぶん	
14	火	ごはん		やきししゃも ごまネーズサラダ にくだんごスープ	とりにく まぐろフレーク ししゃも	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ ぶなしめじ しろねぎ	はくさい しろねぎ	米 ごま はるさめ さとう	
15	水	コッパン		ハンバーグきのこソース ほうれんそうのソテー かぼちゃのとうにゅうスープ	とりにく ぶたにく ベーコン だいず とうにゅう	牛乳	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	えのきたけ たまねぎ キャベツ とうもろこし しろねぎ	ぶなしめじ キャベツ しろねぎ	コッパン あぶら さとう でんぶん	
16	木	ごはん		チーズだいがくいも ささみあえ ちゅうかどん	ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	だいこん しろねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ にんにく	きゅうり もやし しょうが	米 さとう あぶら さつまいも みずあめ でんぶん	 今年も、大人気のりっちゃん サラダが登場します。小学校1 年生の国語で習う「サラダで んき」というお話に出てくるサ ラダです。病気のお母さんのた めに、主人公のりっちゃんとい ろいろな動物が協力して、心を 込めて作るサラダです。どんな 動物が、どんな食べ物をサラダ に入れてくれたか覚えていま すか？物語を思い出しながら、食 べてみてください。
17	金	ごはん 食育の日		さんまのあまからに ちぐさあえ さといものみそじる	さんま あつあげ みそ ハム	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	うめ えのきたけ はくさい しろねぎ	もやし	米 あぶら さといも さとう	
20	月	ごはん		ぶたにくのしょうがいため あますあえ あつあげのみそじる	ぶたにく ハム あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ しょうが きゅうり だいこん しろねぎ	キャベツ	米 ごま はるさめ あぶら さとう でんぶん	
21	火	ごはん		とりにくのうめみそやき こうやどうふのにも いとかまぼこのすましじる	とりにく こうやどうふ かまぼこ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しろねぎ だいこん うめ	たまねぎ えのきたけ	米 さとう あぶら でんぶん	
22	水	コッパン		かぼちゃコロッケ りっちゃんサラダ あきのみりポタージュ	ぶたにく とりにく とうにゅう こんぶ ハム だいず かつおぶし	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	きゅうり たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし	キャベツ	コッパン あぶら さといも さとう こむぎこ パンこ	
23	木	ごはん		さわらのあおのりパンこやき かぼちゃサラダ さつまいものみそじる	さわら あぶらあげ みそ	牛乳 あおのり	にんじん かぼちゃ こまつな	キャベツ しろねぎ	たまねぎ	米 あぶら さつまいも パンこ	
24	金	ごはん		オムレツ かいそうサラダ ハヤシライス	たまご ぶたにく だいず	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ かんてん	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ エリンギ だいこん	しろねぎ	米 あぶら じゃがいも さとう	
27	月	ごはん		じゃがいものミートグラタン だいこんサラダ ビーフンスープ	とりにく ぶたにく ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ だいこん キャベツ	にんにく ほししいたけ きゅうり	米 あぶら じゃがいも さとう	
28	火	ごはん		ぶたにくときのこのみそいため キャベツのごますあえ じゃぶじる	ぶたにく かまぼこ とりにく あつあげ	牛乳 みそ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ だいこん もやし しろねぎ こんにゃく しょうが	エリンギ えのきたけ	米 ごま さといも あぶら さとう でんぶん	
29	水	こくとうパン(中学校のみ)		きゅうきゅうカレー フルーツしらたま ぶたじる ～防災給食～	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん トマト	とうもろこし ぶなしめじ だいこん しろねぎ もも みかん	たまねぎ だいこん	米 さつまいも じゃがいも ゼリー しらたまだんご こくとうパン(中学校のみ)	
30	木	ごはん		さばのこうみやき きりぼしだいこんのもの わかめのみそじる	さば とりにく だいず あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しろねぎ	にんにく しろねぎ	米 あぶら さとう	
31	金	ごはん		びりからそぼろ はりはりあえ トックのスープ	とりにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	えだまめ にんにく しょうが だいこん キャベツ ぶなしめじ しろねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ しろねぎ	米 あぶら さとう でんぶん トック	

◇◆10月7日◆◇
お月見献立

十五夜には、お団子や里いも、豆などをお供えし、月を見ながら収穫をお祝いする習慣があります。今年の十五夜は10月6日です。秋の美りに感謝して

いただきます
しょう。

◇◆10月16日◆◇
チーズ大学いも

「実りの秋」、「収穫の秋」になり、伯耆町でもさつまいもの収穫が始まりました。今月は、「チーズ大学いも」のほかに、みそ汁にもさつまいもを使います。

◇◆10月22日◆◇
りっちゃんサラダ

今年も、大人気のりっちゃんサラダが登場します。小学校1年生の国語で習う「サラダでんき」というお話に出てくるサラダです。病気のお母さんのために、主人公のりっちゃんといろいろな動物が協力して、心を込めて作るサラダです。どんな動物が、どんな食べ物をサラダに入れてくれたか覚えていますか？物語を思い出しながら、食べてみてください。

◇◆10月29日◆◇
防災給食

防災給食として、救給カレー（非常食カレー）を提供します。防災給食を食べることを経験し、防災への意識を高めましょう。詳しくは、食育だよりをご覧ください。

◇◆10月31日◆◇
トックのスープ

「トック」とは、棒状ののびた餅をスライスした韓国の食べ物です。日本では、お正月にお餅を食べるように、韓国でもお正月にはトックを食べるそうです。いつも食べているお餅と比べながら味わってみましょう。

地産地消

今月は、収穫の時期を迎えた伯耆町産のさつまいもが給食に登場します。また、その他にもかぼちゃ、ブロッコリーなど、伯耆町産野菜をたっぷり使って給食を作ります。給食で「実りの秋」を楽しみましょう。