

清心小学校 10月メニュー

1ヶ月平均(牛乳含む) 653kcal
 基準値平均650kcal



※栄養価表示について※
 素材の個体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
 「目安」としての表示にご理解願います。
 ※食物アレルギーの方※
 集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。

10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)		
♪自社製塩麴 玄米入りご飯 塩麴肉じゃが 野菜のおかか和え 果物(りんご) みそ汁	押し麦ご飯 さばの白味噌煮 春雨トマトサラダ かぼちゃ素揚げ わかめスープ	玄米入りご飯 厚揚げ野菜の 甘酢炒め 和風ポテトサラダ 青梗菜お浸し みそ汁		
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)		
635kcal	679kcal	738kcal		
10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)
「めんの日」 豚汁うどん 里芋のそぼろあん 焼きししゃも	玄米入りご飯 鮭焼きびたし カラフル野菜の 納豆和え れんこん金平 みそ汁	玄米入りご飯 味噌野菜炒め 高野豆腐の含め煮 酢の物 みそ汁	♪ミネラルいっぱい 切干大根ご飯 さわらのかば焼き 豆サラダ トマト 煮干し粉入りみそ汁	振替休業
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	
555kcal	643kcal	615kcal	751kcal	
10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)
スポーツの日 お休み 	「どんぶりの日」 秋茄子と豆腐の 麻婆丼 ブロッコリーと トマト中華サラダ 梨ゼリー	きのこご飯 白身魚の磯辺焼き 野菜の胡麻和え かぼちゃ素揚げ みそ汁	♪明治ごぼう 押し麦ご飯 明治ごぼうメンチカツ しらす野菜の納豆和え 果物(オレンジ) みそ汁	玄米入りご飯 あじの南部焼き 栄養いっぱい煮物 ふかしさつま芋 みそ汁
	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
	593kcal	682kcal	651kcal	665kcal
10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
玄米入りご飯 厚揚げと野菜の カレーだし煮 ツナサラダ ミニフィッシュ	♪甘酒味噌漬け 玄米入りご飯 鮭の甘酒味噌漬け 彩り根菜煮 車麩カツ みそ汁	玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜たくわん納豆 もやし胡瓜の おかか和え みそ汁	♪まごはやさしい さつま芋ご飯 さば塩焼き 炒り豆腐 甘辛ごぼう みそ汁	「めんの日」 ミートスパゲッティ 海藻サラダ ぶどうゼリー
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
629kcal	634kcal	640kcal	662kcal	563kcal
10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)
玄米入りご飯 厚揚げチャンプル ひじきサラダ 焼きポテト みそ汁	♪自然派バーグ 玄米入りご飯 自然派バーグ 野菜こんにやく金平 かりかりきな粉和え みそ汁	♪NEW 鯛めし 野菜かき揚げ 青菜お浸し 貝だくさんのっぺい汁	♪自社製麴 押し麦ご飯 中華麴の野菜炒め マカロニ和風サラダ かぼちゃ甘煮 みそ汁	「カレーの日」 秋野菜カレー パリパリサラダ 青りんごゼリー
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
715kcal	638kcal	688kcal	748kcal	638kcal

※ご注意※使用食材は仕入れ状況(天候不順や疫病流行等)によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。



しょく がつしん < 食のちから通信 >

2025年10月号

<自然派給食：公式Instagram・Facebook・YouTube配信中>

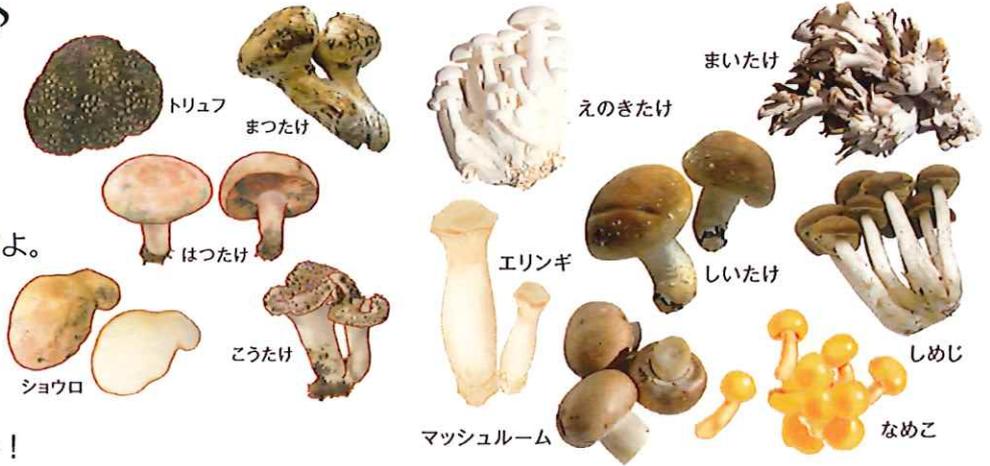
♪たべものまめちしき♪

<きのこ> mushroom

秋の味覚のひとつですね。たくさんの種類があります。いくつ知っているかな？

給食もおみそ汁などに入りますよ。

天然のきのこは毒がある危険な種類もたくさんあります。美味しそうに見えても食べるとたいへんなものもあるので気をつけよう！

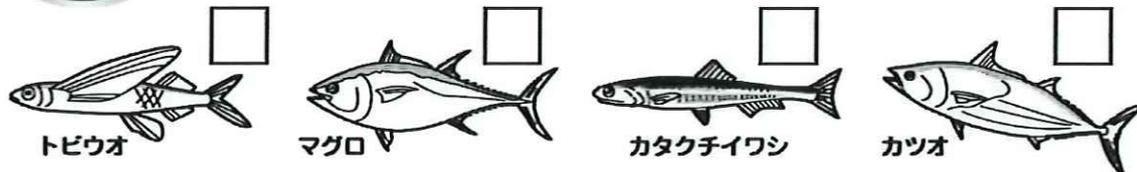


おさかなクイズ



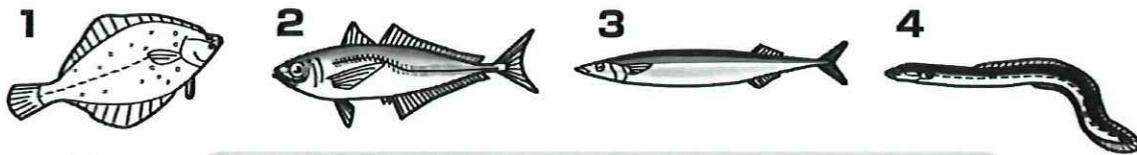
Q1

次の魚を、体の長い順に、1~4の番号を□の中に書いてみましょう。



Q2

秋にとれておいしい魚、サンマはどれでしょう？



Q3

サンマの栄養にはどんなはたらきがあるでしょう？当てはまるものに○をつけましょう。



（※）本誌に掲載の情報は、取材時点での情報です。最新情報は、本誌のウェブサイト（http://www.centralfoods.co.jp/）をご覧ください。お問い合わせ先：〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 中央食品株式会社 編集部 TEL: 03-5561-1111 FAX: 03-5561-1112