



中学校給食予定献立表

令和8年(2026年)10月(C献立)

区内各学園(後期課程)含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ

(6843)・9101 学校給食課

<食品名の左にある○・▲・●の記号について>

○小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群

- 1群・・・たんぱく質が多く、おもに脂肪や血液になる食品
- 2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
- 3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
- 4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
- 5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
- 6群・・・油脂食品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群					
10月1日(木)	ごはん	米	100	5	10月2日(金)	ごはん	米	100	5	10月7日(水)	ごはん	米	100	5	10月8日(木)	ごはん	米	100	5					
	牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2					
	塩麹茶づけ(餅入り)	鶏肉	20	1		わかめスープ	○牛乳	1本	2		マーボー豆腐	○牛乳	1本	2		肉団子のスープ煮	○牛乳	1本	2					
		鶏肉	20	1			鶏肉	15	1			鶏肉	15	1			鶏肉	15	1					
		人参	5	3			人参	6	3			人参	6	3			人参	15	3					
		きゅうり	8	4			きゅうり	20	4			きゅうり	60	4			きゅうり	45	4					
		水菜	5	3			●わかめ	0.4	2			青ねぎ	5	3			平しいたけ	0.9	4					
		青ねぎ	3	3			●ポテトスープ	5				平しいたけ	0.2	4			●チキンスープ	3.5	4					
		しょうが	0.5	4			●出し昆布	0.8				しょうが	0.3	4			●薄口しょうゆ	6						
		にんにく	0.1	4			●薄口しょうゆ	4				にんにく	0.3	4			●ごま油	0.01						
(後)さばのよれる干し	白いりごま	塩	2	6	(編)ヤンニョムチキン	白いりごま	塩	0.2	6	主おき入りオムレツ	●赤みそ	3.5	1	さつまいもと豚肉の煮物	●あじのみりんしょうゆづけ	1	1	すき焼き	●あじのみりんしょうゆづけ	1	1			
	●チキンスープ	塩	8			●チキンスープ	8		●コブシジャン		0.2		●ささみ(しとルト)		0.2	6	●ささみ(しとルト)		0.2	6				
	●ごま油	塩	0.1	6		●ごま油	0.1	6	●コブシジャン		1	5	塩		12	3	塩		12	3				
	なたね油	塩	0.2	6		なたね油	0.2	6	●薄口しょうゆ		3.8		きゅうり		12	4	きゅうり		12	4				
	●でん粉	塩	1	5		●でん粉	1	5	塩		0.35		砂糖		2.25	5	砂糖		2.25	5				
	▲さばのよれる干し	塩	1	5		▲さばのよれる干し	1	5	●ごま油		0.5	6	●でん粉		1.8		●でん粉		1.8					
	●焼酎	塩	0.2	6		●焼酎	0.2	6	●ごま油		0.5	6	●薄口しょうゆ		0.1		●薄口しょうゆ		0.1					
	●焼酎	塩	0.2	6		●焼酎	0.2	6	●ごま油		0.5	6	●ごま油		0.03		●ごま油		0.03					
	●焼酎	塩	0.2	6		●焼酎	0.2	6	●ごま油		0.5	6	●ごま油		0.03		●ごま油		0.03					
	●焼酎	塩	0.2	6		●焼酎	0.2	6	●ごま油		0.5	6	●ごま油		0.03		●ごま油		0.03					
焼きたての和え物	鶏肉	40	4	ハムのふるふるサラダ	焼きたての和え物	鶏肉	40	4	チンゲン菜のにんにく炒め	鶏肉	10	1	すき焼き	鶏肉	10	1	すき焼き	鶏肉	10	1				
	●竹輪	鶏肉	8		3	●竹輪	鶏肉	8		3	●キャベツ	15		3	●キャベツ	15		3	●キャベツ	15	3			
	●キャベツ	鶏肉	8		3	●キャベツ	鶏肉	8		3	●キャベツ	15		3	●キャベツ	15		3	●キャベツ	15	3			
	●キャベツ	鶏肉	8		3	●キャベツ	鶏肉	8		3	●キャベツ	15		3	●キャベツ	15		3	●キャベツ	15	3			
	●キャベツ	鶏肉	8		3	●キャベツ	鶏肉	8		3	●キャベツ	15		3	●キャベツ	15		3	●キャベツ	15	3			
	●キャベツ	鶏肉	8		3	●キャベツ	鶏肉	8		3	●キャベツ	15		3	●キャベツ	15		3	●キャベツ	15	3			
	●キャベツ	鶏肉	8		3	●キャベツ	鶏肉	8		3	●キャベツ	15		3	●キャベツ	15		3	●キャベツ	15	3			
	●キャベツ	鶏肉	8		3	●キャベツ	鶏肉	8		3	●キャベツ	15		3	●キャベツ	15		3	●キャベツ	15	3			
	●キャベツ	鶏肉	8		3	●キャベツ	鶏肉	8		3	●キャベツ	15		3	●キャベツ	15		3	●キャベツ	15	3			
	●キャベツ	鶏肉	8		3	●キャベツ	鶏肉	8		3	●キャベツ	15		3	●キャベツ	15		3	●キャベツ	15	3			
りんごのきんぴら	鶏肉	15	3	ハムのふるふるサラダ	りんごのきんぴら	鶏肉	15	3	チンゲン菜のにんにく炒め	りんごのきんぴら	鶏肉	15	3	すき焼き	りんごのきんぴら	鶏肉	15	3	すき焼き	りんごのきんぴら	鶏肉	15	3	
	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15	3
	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15	3
	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15	3
	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15	3
	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15	3
	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15	3
	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15	3
	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15	3
	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15		3	●鶏肉	鶏肉	15	3
プロコッリーのチーズステーキ	鶏肉	40	4	プロコッリーのチーズステーキ	鶏肉	40	4	プロコッリーのチーズステーキ	鶏肉	40	4	プロコッリーのチーズステーキ	鶏肉	40	4	プロコッリーのチーズステーキ	鶏肉	40	4					
	▲粉チーズ	26	2		▲粉チーズ	26	2		▲粉チーズ	26	2		▲粉チーズ	26	2		▲粉チーズ	26	2					
	塩	0.2			塩	0.2			塩	0.2			塩	0.2			塩	0.2						
	しょうゆ	0.01			しょうゆ	0.01			しょうゆ	0.01			しょうゆ	0.01			しょうゆ	0.01						
	なたね油	0.1	6		なたね油	0.1	6		なたね油	0.1	6		なたね油	0.1	6		なたね油	0.1	6					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
実施日	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質									

中学校給食予定献立表
令和8年(2026年)10月(C献立)
庄内さくら学園(後期課程)含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
(8643)・9101 学校給食課

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞

○小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン・及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群

- 1群・・・たんぱく質が多く、おもに脂肪や血液になる食品
- 2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
- 3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
- 4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
- 5群・・・穀類おもに炭水化物が多い食品
- 6群・・・油類食品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施 日	献立名	食品名	数量 (g)	献立名	食品名	数量 (g)	献立名	食品名	数量 (g)	献立名	食品名	数量 (g)	献立名	食品名	数量 (g)																																							
10月16日(金)	黒糖パン 牛乳 きのこシチュー	●黒糖パン ○牛乳 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ ▲粉チーズ ○牛乳 ▲ホワイトウ 塩 こしょう なたね油	1個 1本 25 40 40 8 5 5 2 20 12 0.1 0.02	ごはん 豚汁	米 ○牛乳 豚肉 しょうが 玉ねぎ 大根 人参 青ねぎ ●かつお節 ●出汁 ●赤みそ ●白みそ なたね油	100 1本 15 3 18 25 10 3 2 0.5 5 3.5 0.2	10月20日(月)	ごはん 豚汁	米 ○牛乳 豚肉 しょうが 玉ねぎ 大根 人参 青ねぎ ●かつお節 ●出汁 ●赤みそ ●白みそ なたね油	100 1本 15 3 18 25 10 3 2 0.5 5 3.5 0.2	10月21日(火)	さつまいもパン オニオンスープ	●さつまいもパン ○牛乳 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ●チキンソー ●鶏肉 ●豆腐 ●たまご ●しょうゆ ●ごま油	1個 1本 15 3 18 25 10 3 2 0.5 5 3.5 0.2	10月22日(水)	ごはん 鶏肉とれんこんのソテー	米 ○牛乳 鶏肉 しょうが 玉ねぎ きゅうり 砂糖 ●海老 ●鶏肉 ●豆腐 ●たまご ●しょうゆ ●ごま油	100 1本 15 3 18 25 10 3 2 0.5 5 3.5 0.2	10月23日(木)	ごはん 鶏肉とれんこんのソテー	米 ○牛乳 鶏肉 しょうが 玉ねぎ きゅうり 砂糖 ●海老 ●鶏肉 ●豆腐 ●たまご ●しょうゆ ●ごま油	100 1本 15 3 18 25 10 3 2 0.5 5 3.5 0.2	10月24日(金)	ごはん 鶏肉とれんこんのソテー	米 ○牛乳 鶏肉 しょうが 玉ねぎ きゅうり 砂糖 ●海老 ●鶏肉 ●豆腐 ●たまご ●しょうゆ ●ごま油	100 1本 15 3 18 25 10 3 2 0.5 5 3.5 0.2	10月25日(土)	ごはん 鶏肉とれんこんのソテー	米 ○牛乳 鶏肉 しょうが 玉ねぎ きゅうり 砂糖 ●海老 ●鶏肉 ●豆腐 ●たまご ●しょうゆ ●ごま油	100 1本 15 3 18 25 10 3 2 0.5 5 3.5 0.2	10月26日(日)	ごはん 鶏肉とれんこんのソテー	米 ○牛乳 鶏肉 しょうが 玉ねぎ きゅうり 砂糖 ●海老 ●鶏肉 ●豆腐 ●たまご ●しょうゆ ●ごま油	100 1本 15 3 18 25 10 3 2 0.5 5 3.5 0.2	10月27日(月)	ごはん 鶏肉とれんこんのソテー	米 ○牛乳 鶏肉 しょうが 玉ねぎ きゅうり 砂糖 ●海老 ●鶏肉 ●豆腐 ●たまご ●しょうゆ ●ごま油	100 1本 15 3 18 25 10 3 2 0.5 5 3.5 0.2	10月28日(火)	ごはん 鶏肉とれんこんのソテー	米 ○牛乳 鶏肉 しょうが 玉ねぎ きゅうり 砂糖 ●海老 ●鶏肉 ●豆腐 ●たまご ●しょうゆ ●ごま油	100 1本 15 3 18 25 10 3 2 0.5 5 3.5 0.2	10月29日(水)	ごはん 鶏肉とれんこんのソテー	米 ○牛乳 鶏肉 しょうが 玉ねぎ きゅうり 砂糖 ●海老 ●鶏肉 ●豆腐 ●たまご ●しょうゆ ●ごま油	100 1本 15 3 18 25 10 3 2 0.5 5 3.5 0.2	10月30日(木)	ごはん 鶏肉とれんこんのソテー	米 ○牛乳 鶏肉 しょうが 玉ねぎ きゅうり 砂糖 ●海老 ●鶏肉 ●豆腐 ●たまご ●しょうゆ ●ごま油	100 1本 15 3 18 25 10 3 2 0.5 5 3.5 0.2	10月31日(金)	ごはん 鶏肉とれんこんのソテー	米 ○牛乳 鶏肉 しょうが 玉ねぎ きゅうり 砂糖 ●海老 ●鶏肉 ●豆腐 ●たまご ●しょうゆ ●ごま油	100 1本 15 3 18 25 10 3 2 0.5 5 3.5 0.2

ス

ポーツ

には

食

事

が

カ

ギ

!

暑

さ

が

や

わ

ら

ず

、

外

で

体

を

動

か

す

の

に

気

持

つ

る

の

よ

い

季

節

に

な

り

ま

し

た

。

運

動

会

や

体

育

祭

、

部

活

の

試

合

な

ど

、

ス

ポ

ー

ツ

で

実

力

を

発

揮

す

る

に

は

、

日

ご

ろ

の

練

習

や

ト

レ

ー

ニ

ン

グ

と

と

も

に

、

い

ろ

う

な

食

品

を

バ

ラ

ン

ス

よ

く

食

べ

て

米

量

を

し

っ

か

り

と

る

こ

と

、

早

寝

・

早

起

き

を

心

掛

け

て

睡

眠

を

十

分

に

と

る

こ

と

が

大

切

で

す

。

試

合

・

競

技

当

日

の

食

事

は

？

朝

ご

は

ん

を

必

ず

食

べ

ま

し

ょう

揚

げ

物

や

油

を

多

く

使

っ

た

料

理

は

控

え

、

炭

水

化

物

を

多

く

含

む

主

食

を

中

心

に

、

消

化

の

良

い

も

の

が

お

す

め

で

す

。

ご

飯

パ

ナ

ナ

う

ど

ん

10月第2月曜日は

「スポーツの日」

試

合

の

前

後

に

水

分

を

し

っ

か

り

と

り

ま

し

ょう

ビ

タ

ミ

ン

A

を

多

く

含

む

レ

バ

ー

う

な

ぎ

ぎ

ん

だ

ら

卵

（

卵

黄

）

β

-

カ

ロ

テ

ン

を

多

く

含

む

に

ん

じ

ん

ほう

れ

ん

草

か

ぼ

ち

ゃ

し

ゅ

ん

ぎ

く

ゼ

ア

キ

サ

ン

チ

ン

を

多

く

含

む

ト

ウ

モ

ロ

コ

シ

ハ

リ

フ

リ

カ

出

典

：

月

刊

「

学

校

給

食

」

スポーツには「食事」がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日々の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にすることが大切です。

◎試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう



10月第2月曜日は「スポーツの日」

試合の前後に水分をしっかりと取りましょう



健康に役立つ「食べ物」とは?

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロチノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

